



---

**ESTRESSE INFANTIL e formas de intervenção do psicólogo no ensino fundamental I: uma reflexão teórica**

**Ana Paula de Souza Eloi<sup>1</sup>**  
**Jakellyne Thayane Moraes da Silva**  
**Mariana Morais Miccione<sup>2</sup>**

**RESUMO**

No contexto atual o estresse vem preocupando todas as camadas sociais devido à sua abrangência em todos os quadrantes da mesma. Nesse sentido, tal patologia tem suscitado uma atenção deliberada dos órgãos responsáveis pela saúde pública, quanto a sua incidência não apenas no Brasil, mas, em todo o mundo. O estresse pode acarretar grandes danos ao desenvolvimento humano nos âmbitos psíquico e motor como pesquisas na área comprovam esta informação. Essa patologia pode atingir o ser humano em qualquer idade e um grande número de crianças já apresentam sintomas em relação a essa doença. Neste sentido, o ambiente escolar está pré-disposto a promover o estresse perante o seu público como expostos nas diversas pesquisas que comprovam esta perspectiva. Verificou-se através de estudos mais centrados que variáveis dentro do contexto escolar podem atuar como desencadeadoras do estresse nas crianças, principalmente no Ensino Fundamental I. O presente artigo tem como objetivo analisar por meio de uma revisão bibliográfica o estresse em crianças no Ensino Fundamental I e as contribuições da terapia cognitivo-comportamental na intervenção e prevenção deste mal que atua na sociedade contemporânea. Pretende-se compreender as variáveis determinantes do estresse no âmbito escolar que influenciam o desempenho da criança, bem como as intervenções possíveis do terapeuta cognitivo comportamental para o desenvolvimento de uma saúde mental e relacional da criança, de forma saudável.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse Infantil; Terapia Cognitivo-Comportamental; Prevenção.

---

<sup>1</sup> Graduandas do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Macapá.

<sup>2</sup> Profª. Dra. Faculdade Estácio de Macapá.

## INTRODUÇÃO

O significado de estresse vincula-se a todas as manifestações que a vida moderna proporciona ao indivíduo, neste momento, tal perspectiva ganha uma atenção diferenciada de todos os setores do conhecimento científico, inclusive do meio psicológico, dentre os tratamentos desta doença estão os elementos que envolvem terapias conhecidas no meio da psicologia (WRIGHT, et. al. 2010).

Existe uma série de fatores negativos que são produtos do estresse como alterações psicológicas e motoras dependendo do grau podem até levar o acometido a patologias mais graves se o tratamento não for especializado, pois, se faz necessário o acompanhamento de um profissional qualificado para detectar o estresse e promover a intervenção adequada.

A escola normativa é um espaço em que a socialização está intrínseca e no que se refere ao estresse este se apresenta de forma regular de acordo com a interação entre os discentes. Neste contexto, proporcionalmente no ensino fundamental problemas como barulho, discriminação, relações interpessoais e principalmente a capacitação inadequada do professor podem ser elementos que aumentam a gravidade do estresse na escola.

Um dos procedimentos dentro da psicologia que podem combater os problemas deliberados pelo estresse se conduz em função da Terapia Cognitivo-Comportamental que consiste em uma abordagem que tende lidar com o presente como os pensamentos e comportamentos atuais que podem afetar o agora o que pode ser fundamental para inibir as relações proporcionadas pelo estresse. Este elemento terapêutico se direciona em uma abordagem que tende lidar com o aqui e agora, como os pensamentos e comportamentos atuais que podem afetar o agora. Ela reconhece que os acontecimentos do passado formaram a maneira como atualmente a pessoa pensa, sente e se comporta. Esta forma de tratamento propõe ainda que podemos ir ao passado e compreender como se podem criar crenças erradas a partir de acontecimentos passados e modificar essas ideias para serem úteis no presente, ou seja, visa encontrar soluções de como mudar seus pensamentos e comportamentos atuais, para que possa haver o melhor funcionamento nas ações de agora e no futuro do indivíduo (ROSI, 2003).

Portanto em função destes procedimentos o objetivo do estudo é analisar o estresse em crianças do Ensino Fundamental I, e as contribuições da terapia

cognitivo-comportamental na intervenção e prevenção, além de compreender as variáveis determinantes do estresse no âmbito escolar que influenciam o desempenho da criança. Os procedimentos metodológicos se manifestaram em meio a uma revisão de literatura com autores especialistas no tratamento ao estresse no contexto escolar através da terapia cognitivo-comportamental, neste processo, o método de pesquisa se estabeleceu em relação a indução.

O artigo terá em seu desenvolvimento no primeiro momento um apanhado a cerca do desenvolvimento do estresse na escola pública, de forma mais específica no ensino Fundamental I, em seguida serão analisadas as variáveis físicas e psicológicas que desenvolvem o estresse no meio escolar, no terceiro momento do artigo serão promovidas informações a respeito dos fatores neurofisiológicos, cognitivos, comportamentais e ambientais que determinam o estresse infantil, por conseguinte será exposto sobre as contribuições da terapia cognitivo-comportamental na prevenção do estresse infantil.

## **1 O ESTRESSE EM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL I DA REDE PÚBLICA**

O estresse em nível ideal pode ser necessário, uma vez que impulsiona a ação para a resolução de problemas. Pesquisas sobre o tema apontam aspectos positivos sobre o estresse desde que em níveis suportáveis.

Segundo Lipp (2003, p.16) “estresse é uma reação do organismo diante de situações ou muito difíceis ou muito excitantes que pode ocorrer em qualquer pessoa independente de idade, raça, sexo e situação socioeconômica”. Levando-se a concluir que o estresse é positivo uma vez que, habilita a lidar com as contingências cotidianas que levam a adaptação no ambiente.

Quando as pressões estão acima do suportável para a criança e influenciam de forma negativa em sua vida, sem a preparação adequada, as mudanças podem excitar amedrontar, irritar ou confundir a criança que está cognitivamente sem instrumentos para saber lidar com as situações. Para Lipp et. al. (2002, p. 51), “algumas crianças em idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional devido as grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento”.

No mundo atual as crianças convivem cada vez mais com uma gama de estressores em função da demanda de exigências que enfrentam na sociedade,

---

sendo levadas cada vez mais cedo para assumirem compromissos e atividades que lhe preparem para a vida podendo estar mais suscetíveis ao estresse. Atualmente, com a necessidade de as mães trabalharem fora, as crianças estão indo às escolas cada vez mais cedo. Com essa mudança na organização das atividades familiares, a escola passou a ser o primeiro ambiente social em que a criança se insere ainda bem pequena. É o seu primeiro ambiente socializador fora da família (TRICOLLI, 2008). “Na infância e na adolescência as transformações ocorrem em grande quantidade e numa velocidade bem maior que na fase adulta, sendo esses períodos propícios ao surgimento de um nível de stress elevado”. (FRANCA E LEAL, 2003, p.42).

Adaptar-se às variadas situações não é nada fácil, são necessárias capacidades de adaptação, resistência e criação de estratégias que auxiliem no enfrentamento das situações que provocam o desequilíbrio e prejudicam a qualidade de vida.

O estresse não é comum somente em adultos, mas também é presente em crianças, o que pode comprometer o seu desenvolvimento. Dentro do ambiente escolar existem vários fatores que contribuem para o aparecimento de sintomas que causam o estresse infantil, como o excesso de atividades ou até mesmo a falta delas, o convívio com profissionais estressados ou despreparados e diversos fatores.

O ambiente escolar é depois da família um importante meio de ampliar as relações sociais da criança, por ser cheio de novas experiências, desafios e aprendizagens, e assim, pode ser visualizada como espaço de sentimentos negativos e positivos, dependendo das variáveis interferentes no ambiente. Por isso um ambiente sobrecarregado com excessos de atividades pode ser fonte de estresse. Identificar quais fatores dependerá do preparo e motivação dos educadores para realizar o processo de ensino aprendizagem favorável à identificação do nível de estresse infantil.

Para Robles e Moretto (2009), as reações provocadas pelo estresse são complexas e multidimensionais, pois ao enfrentar situações estressantes, o indivíduo é afetado em vários níveis. Muitos pesquisadores afirmam que um indivíduo estressado apresenta alterações psicológicas, físicas e comportamentais. Nesse processo de ensino esses fatores estressores podem ser desencadeados por causas internas e externas, as quais podem influenciar os comportamentos e

---

pensamentos sobre o professor, a aprendizagem, as relações interpessoais, a afetividade, a autoestima, que se vistas sob a ótica negativa, geralmente, a conduzirá para a depressão, tristeza, desmotivação, irritabilidade e outras interrupções na sua estrutura cognitiva.

O estresse pode afetar a aprendizagem de uma criança, por mais esforçada que ela seja, havendo fontes estressoras ela não conseguirá aprender. Os estudos descrevem fatores dentro do contexto escolar que podem afetar o desempenho escolar como a: impaciência do educador no trato com os alunos, estrutura escolar inadequada para prestar atendimento educacional, escassez de recursos pedagógicos, entre outros. Como afirma Tricoli (1997, p. 43) que diz que “o ambiente físico da escola pode gerar stress e causar dificuldades devido ao material pedagógico inadequado, pouca iluminação, carteiras desconfortáveis, entre outros”.

No mundo globalizado as mudanças cotidianas e rápidas geram a necessidade de transformações repentinas na vida, nos pensamentos e ações para que se possa estar de acordo e atualizado frente a essas mudanças. E isso para quem não está cognitivamente preparado muitas vezes gera grandes sofrimentos, uma vez que não se sabe o que pensar e como agir, aprende-se com quem está mais próximo, no caso das crianças.

Na afirmação de Lipp (2003, p. 33),

Algumas crianças em idade escolar estão sujeitas ao estresse emocional devido às grandes adaptações que são levadas a fazer durante o seu desenvolvimento. Nem todas as crianças, no entanto, submetidas ao mesmo nível de tensão emocional, desenvolvem sintomatologia do estresse. A busca por mecanismos defensivos, psicologicamente adaptativos, que protegem estas crianças torna-se tão importante quanto à busca por fatores estressantes que devem ser modulados na prevenção do problema.

De acordo com a afirmativa da autora, podemos levar em consideração que não é o evento estressor em si que pode ocasionar a sintomatologia de estresse nas crianças, mas sim a forma como ela lidará com aquela situação, pois nem todas as crianças estarão propensas a desenvolver estresse, é necessário mecanismos e estratégias de enfrentamento para reestruturar e modificar os pensamentos desadaptativos da criança frente a essas questões, para que ela possa lidar com esse processo de forma mais adaptativa possível.

---

Tudo aquilo, que gera estresse, é chamado de estressor ou fonte de estresse. Existem vários tipos de estressores e muitas vezes o que estressa uma pessoa não estressa outra. Para facilitar a identificação do que está criando estresse, os estressores foram divididos em duas categorias: as fontes externas e internas (LIPP, 2000).

As fontes externas promotoras de estresse são constituídas de tudo aquilo que ocorre em nossas vidas e que vem de fora do nosso organismo: a profissão, a falta de dinheiro, brigas, assalto, perdas, falecimentos. Tudo o que exija do organismo uma maior adaptação cria estresse. As fontes internas se referem a nossa “fábrica” particular de estresse, ao nosso modo de ser, nossas crenças e valores, nosso modo de agir (LIPP, 2000).

De acordo com Tricoli e Bignotto (2000, p. 118),

As fontes internas de stress têm início na infância, de acordo com as mensagens e valores transmitidos pelos adultos responsáveis pela educação da criança, principalmente por meio de seus comportamentos, uma vez que o mais marcante na infância são os atos, que aos poucos são por elas assimilados e imitados. O stress pode vir a ser criado pela própria criança, de acordo com a sua aprendizagem social, seus pensamentos, tipo de personalidade e atitudes.

Cada criança irá lidar com o evento estressor de uma maneira diferente, de acordo com seu desenvolvimento, pensamentos e atitudes que foram formados pelas experiências vividas, essas particularidades que cada uma irá construir, por meio de si e do social, pode definir aquilo que vem a ser estresse ou não. A busca por mecanismos defensivos, psicologicamente adaptativos, que protegem estas crianças torna-se, tão importante quanto a busca por fatores estressantes que devem ser modulados na prevenção do problema (LIPP et al., 2002).

O ser infantil elabora seus pensamentos por meio da compreensão dos acontecimentos e de suas abstrações, através dos valores e regras aprendidos, no convívio social da família e da cultura. A partir disso a criança vai construindo juízos sobre esses valores e regras, e com base nisso formulando a sua maneira de agir. Em algum momento desse processo a criança pode se sentir, pressionada cobrada, pelo cumprimento de regras rígidas, muitas vezes, ainda não totalmente compreendidas por ela, isso pode deixá-la sensível ao estresse.

Na visão de Gonçalves (2015, p.3-4):

No ambiente escolar somado também a problemas pessoais, cargas horárias acima do limite, bem como pressões do trabalho, desmotivação

---

dentre outros fatores estão os professores com suas crenças que os fazem interpretar de forma negativa essas situações. Portanto o nível de estresse experimentado pelo indivíduo está diretamente ligada à interpretação dos eventos, sendo que essa precisa ser a mais racional possível para o favorecimento de resultados positivos.

Rosi (2003, p, 15) afirma que ser professor nos dias atuais é enfrentar “[...] três turnos de trabalho, salas de aula numerosas, elaboração de atividades de atividades em período de descanso, falta de limites entre a vida privada e a vida pública, baixa remuneração”, que conseqüentemente reflete na redução da sua qualidade profissional e de suas competências. Esses professores relacionando-se com essas crianças de forma desadaptativa pode gerar o agravamento de fatores desencadeantes do estresse.

Como mostra Lipp et. al. (2002, p. 52):

No que se refere aos professores, as queixas das crianças estressadas foram: professores nervosos, grito de professor, impaciência e falta de conversa com os alunos, instruções confusas, nunca dizer que o trabalho está bom, não conhecer os alunos direito, não deixar os alunos contarem os problemas de casa, tarefas em excesso, criar competições demais entre os colegas de turma e ser desorganizado. As queixas apontadas indicam que pais e professores tem uma importância grande do desenvolvimento do estresse infantil.

Dentro da escola pode-se deparar com professores mal remunerados (principalmente na rede pública), como também profissionais desvalorizados, e diante disso os docentes ficam desmotivados na maioria das vezes, como também despreparados para sua função. Assim, passam a ser profissões desvalorizadas tanto econômica quanto socialmente. E é nesta instituição desvalorizada que as crianças ingressam; carentes de afeto e oportunidades, muitas vezes sem falarem a “mesma língua” e sem as habilidades requeridas academicamente (VALENTE, 1993).

Nesse sentido pesquisas direcionadas a professores das séries iniciais do ensino fundamental comprovam alto índice de estresse devido às mudanças e pressões direcionadas a essa classe, demonstrando como variável que influencia no estresse infantil. Como aponta Martins (2007, p.118) “o papel do professor tem se modificado na tentativa de atender as expectativas da sociedade atual, que se encontra em constante processo de mudanças”.

A relação professor e aluno tem grande importância uma vez que é necessário criar um ambiente saudável na sala de aula para que esta criança possa



---

de maneira tranquila e amorosa desenvolver habilidades saudáveis com seus companheiros de sala. E isso se dará pelo exemplo dos professores e os consequentes reforços positivos dados à criança, quando a mesma se comportar de forma adaptativa, bem como o respeito ao tempo de maturação cognitiva.

Professores e toda equipe multidisciplinar do contexto escolar não devem medir esforços para que essa transição ou ingresso da criança na escola se dê de forma mais saudável possível, ajudando na prevenção, na detecção e no tratamento do estresse já instalado, com a busca de novos comportamentos propícios à saúde e consequente desempenho escolar e saúde das crianças.

## **2 VARIÁVEIS FÍSICAS E PSICOLÓGICAS DETERMINANTES DO ESTRESSE INFANTIL**

Como consequência inevitável do processo de viver, o estresse é capaz de causar doenças e de comprometer a qualidade de vida, demanda um aumento na quantidade de energia consumida pelo organismo e produz reações bioquímicas típicas, que auxiliam a modificação do evento estressor ou a acomodação do organismo a seus efeitos (GUIMARÃES, 2000).

Esse fenômeno pode acarretar no aumento das doenças psicofisiológicas a ele associadas, cujo agravamento da sua intensidade configura um quadro de desgastes físico ou mental, além de prejudicar o desempenho e as atividades diárias. O estresse pode se manifestar em qualquer fase, podendo acometer também as crianças, assemelhando-se ao que é presenciado no adulto, devido à paridade de funcionamento de ambos os organismos, o que justifica o estresse como alvo de preocupação na área educacional e na saúde, sendo considerado um problema a ser tratado e prevenido apenas recentemente (CASTRO; BARROS, 2005).

Para Lipp & Lucarelli (1999, p. 52):

Toda criança pode estar propensa a enfrentar situações de estresse ainda nos primeiros anos de vida, e quando a criança entra em contato com eventos estressores que ultrapassem sua capacidade de adaptação, ocorrem alterações psicológicas, físicas e químicas em seu organismo. Essas alterações, quando não tratadas adequadamente, podem interferir no bem estar e desenvolvimento da criança.



---

Segundo Lipp et al. (2002), o estresse é uma reação do organismo composta por componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrita, amedronta, excita ou confunde, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Isto significa que o processo bioquímico do estresse independe da causa da tensão, sendo que o elemento primordial necessário para o seu desencadeamento é claramente a necessidade de adaptação a algum fato ou mudança. Quando ao ser humano, adulto ou criança, é exigida uma adaptação, o processo do estresse pode ser iniciado, dependendo da magnitude do esforço envolvido no restabelecimento da homeostase interna.

Mesmo o estresse sendo uma condição essencialmente natural na vida dos seres humanos, ainda assim, é necessária a formação de arcações emocionais capazes de lidar com as demandas de adaptação solicitadas pelo ambiente da vida cotidiana, sobretudo na vida do homem pós- moderno.

Em 1965, Selye definiu a Síndrome de Adaptação Geral como a reação ao estresse, sendo uma tentativa de definir o processo de estresse até a doença, dividindo-a em três estágios: o primeiro denominado de alarme, inclui sensações como sudorese excessiva, taquicardia, respiração ofegante, entre outras; no segundo, ocorre a resistência, em que o organismo realiza tentativas de recuperação do equilíbrio homeostático, havendo grande gasto de energia com sinais de cansaço excessivo, esquecimentos etc; e, no terceiro, tem-se a exaustão, que se caracteriza com o agravamento dos sintomas físicos, assumindo a forma de doenças (BIGNOTTO, 2010).

Segundo Lipp (2000, p. 20), “da mesma maneira como acontece com os adultos, à prevalência do estresse na criança pode estar relacionado a fatores internos e externos”. Assim como ocorre com os adultos, as crianças submetidas ao estresse podem desenvolver distúrbios de ordem física, psicológica ou ambos, dependendo da gravidade de estresse a que estiverem expostas (TRICOLLI; BIGNOTTO, 2000).

No que se refere Lipp et al. (2002, p. 52) explica que:

Os sintomas de estresse mais prevalentes em crianças são: aparecimento súbito de comportamentos agressivos que não são representativos do comportamento da criança no geral; desobediência inusitada; dificuldade de concentração, depressão, ansiedade, enurese, gagueira, dificuldades de relacionamento, dificuldades escolares, pesadelos, insônia, birras e



---

até o uso indevido de tóxicos. Dentre os problemas físicos relacionados ao estresse, encontra-se: asma, bronquite, hiperatividade motora, doenças dermatológicas, úlceras, obesidade, cáries, cefaleia, dores abdominais, diarreia, tiques nervosos, entre outros.

De acordo com a citação acima, são muitos os sintomas que podem surgir na criança, ocasionados pelo estresse. Tanto os sintomas psicológicos, quanto os comportamentais e fisiológicos estão diretamente associados com o desempenho escolar e a saúde da criança. Pois, uma criança que chega a escola com cefaleia ou com hiperatividade motora, ou dificuldades de concentrar-se certamente terá sua aprendizagem prejudicada.

São vários os sintomas físicos e psicológicos que o estresse pode ocasionar na criança quando a mesma não se encontra cognitivamente preparada para pensar de forma adaptativa. Quando as pressões estão acima do suportável para a criança e influenciam de forma negativa em sua vida, sem a preparação adequada, as mudanças podem desenvolver amedrontar, irritar ou confundir a criança que está cognitivamente sem instrumentos para saber lidar com as situações.

Nesse processo ensino aprendizagem esses fatores estressores podem ser desencadeados por causas internas e causas externas, as quais podem influenciar os comportamentos e pensamentos sobre o professor, a aprendizagem, as relações interpessoais, a afetividade, a autoestima, que se vistas sob a ótica negativa, geralmente, a conduzirá para a depressão, tristeza, desmotivação, irritabilidade e outras interrupções na sua estrutura cognitiva.

Nesse contexto, Lipp (1998) acredita que o estresse infantil pode estar associado na patogênese de distúrbios físicos e psicológicos. Os distúrbios psicológicos são: a depressão, a enurese, dificuldades de relacionamento, comportamentos agressivos, desobediência inusitada, ansiedade, choro excessivo, gagueira, dificuldades escolares, pesadelos, birras e insônia. Já os físicos são obesidade, doenças dermatológicas, cáries, asma, entre outros.

Não é o evento em si que ocasiona o estresse, mas o modo como o indivíduo interpreta a situação, influenciando assim seu modo de pensar e agir. Portanto o nível de estresse experimentado pelo indivíduo está diretamente ligada à interpretação dos eventos, sendo que essa precisa ser a mais racional possível para o favorecimento de resultados positivos.

---

Robles e Moreto (2009) afirmam que o estresse pode ser adequado na medida em que esteja em seu estado natural, visto que proporcionará ao indivíduo defesa física e mental para reagir aos estímulos do ambiente, fazendo com que o mesmo se adapte às novas situações. No entanto o estresse quando em excesso – desadaptativo – diminui a capacidade imunológica do indivíduo, deixando-o vulnerável a várias doenças.

Importante lembrar que nenhum destes sintomas isolados pode ser interpretado como sinal de estresse, é importante investigar se vários sintomas estão ocorrendo juntos. O estresse quando não é tratado pode levar a uma série de doenças e problemas de adaptação, inclusive na escola. Além disso, a criança que não aprende a lidar com a tensão, poderá ser um adulto estressado, por isso, é sempre melhor aprender a lidar com os problemas quando se é ainda bem jovem.

### **3 FATORES NEUROFISIOLÓGICOS, COGNITIVOS, COMPORTAMENTAIS E AMBIENTAIS QUE DETERMINAM O ESTRESSE INFANTIL.**

Diante deste contexto é necessário atentar para os fatores internos das crianças, que ocorrem no momento do estresse, mecanismos neurofisiológicos responsáveis pelos processos cerebrais e cognitivos que influenciam no comportamento e emoções causando doenças, bem como os fatores ambientais determinantes do estresse infantil.

Nesse sentido, os estudos de Robles e Moretto (2002) demonstram que nos ambientes altamente estressores é necessário um grande gasto de energia na adaptação do sujeito ao ambiente, podem desequilibrar sua homeostase e processos bioquímicos passam a trabalhar para que este estado de equilíbrio volte ao estado normal, porém adaptado já ao ambiente.

Como aborda Weiten apud Robles e Moretto, (2002, p. 386):

No cérebro, cabe ao Hipotálamo iniciar estas ações através destas duas vias: A primeira via atravessa o sistema nervoso autônomo. Seu hipotálamo ativa a divisão simpática do SNA. O ponto crucial desta ativação envolve a estimulação das glândulas adrenais (...) para o lançamento de doses maciças de catecolaminas na corrente sanguínea. Estes hormônios irradiam-se por todo o corpo, produzindo grande número de modificações fisiológicas verificadas na reação de luta e fuga [...] A Segunda via envolve uma comunicação mais direta entre o cérebro e o sistema endócrino. O hipotálamo envia sinais à glândula mestra do sistema endócrino [...], a qual secreta um hormônio (ACTH) que estimula a parte exterior das glândulas adrenais (o córtex adrenal), que liberam outro



---

importante conjunto de hormônios – os corticosteroides. Estes hormônios estimulam a liberação de mais gorduras e proteínas na circulação, o que ajuda a aumentar sua energia [...] estas reações fisiológicas podem afetar tanto a saúde mental quanto física.

Nesse contexto, Lipp e Malagris (1998) acreditam que o estresse infantil pode estar associado na patogênese de distúrbios físicos e psicológicos. Os distúrbios psicológicos são: a depressão, a enurese, dificuldades de relacionamento, comportamentos agressivos, desobediência inusitada, ansiedade, choro excessivo, gagueira, dificuldades escolares, pesadelos, birras e insônia. Já os físicos são obesidade, doenças dermatológicas, cáries, asma, entre outros.

É importante atentar se este estresse está sendo causado por problemas externos ligados ao dia-a-dia ou internos (ansiedade, pessimismo, padrões de comportamento, pensamentos disfuncionais), para entendê-los e procurar saídas para lidar com o momento em que se encontra e voltar ao equilíbrio.

O psicólogo ao analisar o comportamento, a emoção e o pensamento do indivíduo, ajuda-o a criar mecanismos onde será possível entrar e sair do estresse, utilizando-o a seu favor. Técnicas de relaxamento e de respiração também são muito utilizadas. Uma técnica muito eficaz é a reestruturação cognitiva ou reestruturação do pensamento, com o objetivo de reformular as crenças que possam estar criando dificuldades, utilizando mecanismos para lidar com as vulnerabilidades geradoras de estresse permitindo que o mesmo resignifique as crenças nas quais contribuem para gerar dificuldades.

Rosi (2003. p. 15) afirma que ser professor nos dias atuais é enfrentar “[...] três turnos de trabalho, salas de aula numerosas, elaboração de atividades em períodos de descanso, falta de limites entre a vida privada e a vida pública, baixa remuneração”, que conseqüentemente reflete na redução da sua qualidade profissional e de suas competências. Esses professores relacionando-se com essas crianças de forma desadaptativa pode gerar o agravamento de fatores desencadeantes do estresse.

Na visão da pesquisa feita por Lipp et. al. (2002, p. 52):

No que se referem aos professores, as queixas das crianças estressadas foram professores nervosos, grito de professor, impaciência e falta de conversa com os alunos, instruções confusas, nunca dizer que o trabalho está bom, não conhecer os alunos direito, não deixar os alunos contarem os problemas de casa, tarefas em excesso, criar competição demais entre os colegas da turma e ser desorganizado. As queixas

---

apontadas indicam que pais e professores tem uma importância grande do desenvolvimento do estresse infantil.

A relação professor-aluno tem grande importância uma vez que é necessário criar um ambiente saudável na sala de aula para que esta criança possa de maneira tranquila e amorosa desenvolver habilidades saudáveis com seus companheiros de sala e isso, se dará pelo exemplo dos professores, e os consequentes reforços positivos dados à criança quando a mesma se comportar de forma adaptativa, bem como o respeito ao tempo de maturação cognitiva. Segundo Lipp (1998, p. 130) a “escola que não respeita os estágios de desenvolvimento ou se é inaccessível às diferenças individuais, desconsiderando suas expectativas, anseios e medos, consequentemente será uma fonte de estresse para essas crianças”.

Ao passar para séries seguintes, a criança necessitará estar preparada para novos desafios, novas matérias, vários professores e possíveis aumento das exigências, ocorrendo juntamente com o início da puberdade e transformações intensas e de significados únicos, necessitando ser respeitado pelos demais. Como a função desses professores é oferecer às crianças uma boa formação cognitiva, afetiva e social e, estes professores, encontram-se com níveis de estresse acima do limite suportável, como se dará o desempenho escolar, será satisfatório e adaptativo ou desadaptativo e estressante?

Por mais esforçada que seja uma criança, quando esta apresenta sintomas de estresse é quase impossível que a mesma tenha um desempenho satisfatório, uma vez que o estresse excessivo “dificulta a concentração, afeta a memória, deixa a criança apática ou hiperativa” (LIPP, 2000, p.136), além de provocar problemas emocionais e/ou comportamentais como agressividade, agitação ou passividade, déficit de atenção e concentração.

Quando apresentam dificuldades cognitivas essas crianças são preteridas em detrimento às crianças que possuem bom rendimento, sendo isso causa de mais estresse, por se sentirem diminuídas e estigmatizadas por sua classe social, econômica. Sendo explícita a reação de rejeição dos professores, principalmente quando somado a problemas de comportamento, sendo esta atitude mais fonte de estresse (LIPP, 2000).

---

#### 4 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA PREVENÇÃO DO ESTRESSE INFANTIL

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem que tende lidar com o aqui e agora, como os pensamentos e comportamentos atuais podem afetar o agora. Ela reconhece que os acontecimentos do passado formaram a maneira como atualmente a pessoa pensa, sente e se comporta. Podemos ir ao passado e compreender como podemos criar crenças erradas a partir de acontecimentos passados e modificar essas ideias para serem úteis no presente, ou seja, visa encontrar soluções de como mudar seus pensamentos e comportamentos atuais, para que possa haver o melhor funcionamento, agora e no futuro.

As cognições baseiam-se em atitudes ou pressuposições desenvolvidas a partir de experiências anteriores ao longo da vida, com técnicas comportamentais usadas para mudar o comportamento e extrair cognições associadas a comportamentos específicos quando disfuncionais ou desadaptativos.

Ao longo do tratamento utiliza-se de métodos colaborativos e psicoeducativos com o intuito de ensinar o paciente a reconhecer padrões de pensamentos distorcidos e identificar pensamentos automáticos, reconhecer a relação entre pensamento, emoção e comportamento, testar a validade de pensamentos automáticos e crenças centrais, corrigir interpretações errôneas de si e do mundo, substituindo pensamentos desadaptativo por adaptativos, ou seja, por ideias mais realista de seu mundo.

Para isso se utiliza de uma vasta gama de técnicas para a resolução de problemas, como a reestruturação cognitiva, *roleplay*, flecha descendente, método socrático, dessensibilização sistemática, dentre outras, de acordo com o perfil do paciente e do tipo de problema psicológico.

A Terapia Cognitiva-Comportamental segue um modelo diretivo, ou seja, as sessões são estruturadas, o terapeuta segue um roteiro durante os atendimentos. Este roteiro é composto dos seguintes subsídios: *rapport*, ponte com a sessão anterior, revisão das tarefas de casa da sessão anterior, atualização, estabelecimento de uma agenda para a sessão, abordagem dos tópicos da agenda, verificação de humor, educação do paciente sobre o modelo cognitivo, educação do paciente sobre o seu transtorno, uso de técnicas e estratégias cognitivo-

---

comportamentais, enquadramento, indicação de novas tarefas de casa, resumo da sessão e *feedback*.

De acordo com Wright et. al. (2010), “a importância do psicólogo cognitivo comportamental se faz necessário para contribuir para que esta relação possa se dar de forma saudável diante de condições precárias, contribuindo nas relações”. Utilizar-se do empirismo colaborativo uma vez que mediará a relação quando conflituosa, tanto do ensinar quanto do aprender.

Como relata Martinez (2010, p. 107):

[...] um campo de atuação do psicólogo (e eventualmente de produção científica) caracterizado pela utilização da Psicologia no contexto escolar, com o objetivo de contribuir para otimizar o processo educativo, entendido este como complexo processo de transmissão cultural e de espaço de desenvolvimento da subjetividade.

A atuação do psicólogo segundo Corrêa e Silveira (2014), se restringia somente a prática clínica, onde os alunos eram encaminhados pelo corpo docente e seus problemas eram tratados no consultório. Hoje se faz necessário que esse profissional participe da rotina escolar, para não avaliar somente o aluno, mas como também todo o contexto escolar, participando da rotina escolar.

No que aborda Corrêa e Silveira (2014, p. 1):

Por meio de discussões em congressos e do relato da prática deste profissional, constatou-se que a visão clínica é inviável em alguns contextos escolares, afinal, é preciso levar em consideração não só o aluno, mas os professores, os funcionários, a escola como um todo para se compreender como acontecem tais relações.

Diante desse contexto é possível inferir que o psicólogo atuaria na escola como um facilitador desse processo, podendo atuar para aumentar a qualidade e a eficiência do processo educacional através de seus conhecimentos psicológicos (CORRÊA; SILVEIRA, 2014).

A terapia cognitiva comportamental, de acordo com Knapp e Beck (2008), tem como seu princípio fundamental a maneira como os indivíduos percebem e processam a realidade e isso influenciará a maneira como eles se sentem e se comportam. Desta forma, o objetivo terapêutico da TCC, tem sido reestruturar e corrigir pensamentos distorcidos e colaborativamente desenvolver soluções para produzir mudança e melhorar transtornos emocionais.



---

A terapia cognitiva comportamental no tratamento do estresse tem como objetivo identificar os estressores internos e externos, avaliando-os para assim gerar alterações no estilo de vida do indivíduo, por meio da ressignificação de crenças distorcidas e correção de pensamentos desadaptativos, através da mudança de hábitos e de comportamentos (KNAPP; CAMINHA, 2003).

Diante desse contexto, Neto (2011) explica que se faz necessário a inserção do psicólogo cognitivo-comportamental no ambiente escolar, frente a essa problemática por ser uma terapia breve e com intuito de corrigir pensamentos automáticos geradores do estresse, trabalhando com a mudança de tais pensamentos e de comportamento, possibilitando a essa criança que está passando por situações estressoras.

Na afirmativa de Neto (2011, p. 162):

A TCC é uma abordagem psicoterápica que reconhece o papel das cognições disfuncionais e/ou limitantes na geração da resposta psicofisiológica do estresse. As pessoas podem reagir de forma repetitiva e automática às situações adversas eliciadores de estresse, através de alguns erros cognitivos comuns, tais como: catastrofização, pensamento dicotômico ou “tudo ou nada”, generalização, diminuir o lado positivo, leitura mental, previsão do futuro, magnificação ou minimização, rotulação, entre outros.

A terapia cognitiva comportamental também se utiliza de uma vasta gama de técnicas para o enfrentamento e manejo do estresse, uma delas é a técnica de respiração para a redução do estresse, técnicas de relaxamento, reestruturação cognitiva, técnica de *coping*, dentre outras. Bignotto (2010) em sua tese sobre a eficácia do treino do controle do estresse infantil comprovou a eficácia da intervenção terapêutica no controle do estresse com crianças possibilitando a inferir que existem diversas modalidades ou alternativas para o controle do estresse infantil. Concluindo assim que é de extrema importância a presença do profissional psicólogo no contexto escolar. A terapia cognitiva comportamental também se utiliza de uma vasta gama de técnicas para o enfrentamento e manejo do estresse, uma delas é a técnica de respiração para a redução do mesmo, técnicas de relaxamento, reestruturação cognitiva, técnica de *coping*, dentre outras.

O psicólogo ao analisar o comportamento, a emoção e o pensamento do indivíduo, ajuda-o a criar mecanismos onde será possível entrar e sair do estresse, utilizando-o a seu favor. Técnicas de relaxamento e de respiração também são

---

muito utilizadas. Uma técnica muito eficaz é a reestruturação cognitiva ou reestruturação do pensamento, com o objetivo de reformular as crenças que possam estar criando dificuldades, utilizando mecanismos para lidar com as vulnerabilidades geradoras de estresse permitindo que o mesmo resignifique as crenças nas quais contribuem para gerar dificuldades.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma terapia eficaz, já que trabalha com um foco específico, trata um problema de cada vez. Utiliza uma série de intervenções destinadas a identificar e a corrigir emoções, crenças distorcidas, crenças subjacentes, pensamentos automáticos, esquemas disfuncionais que determinam o estilo “desadaptativo” das relações interpessoais disfuncionais para que o indivíduo possa ter mais qualidade de vida.

Este instrumento da psicologia se traduz como um processo educativo, pois ajuda o paciente a lidar melhor com suas emoções e caminhar sozinho, ensina novas habilidades para a construção de um ser equilibrado que saiba manejar seus conflitos. Tem como objetivo corrigir as distorções cognitivas que geram problemas ao indivíduo e faz com que este desenvolva meios eficazes para enfrentá-los.

É importante entender ainda que para tanto são utilizadas técnicas que buscam identificar os pensamentos automáticos negativos, testar estes pensamentos e substituir as distorções cognitivas por pensamentos mais adaptativos. As técnicas comportamentais são empregadas para modificar condutas inadequadas relacionadas com o transtorno psíquico em questão.

Este estudo foi de fundamental importância, pois evidenciou que a terapia cognitiva-comportamental é um elemento eficiente no tratamento de discentes com estresse no ensino fundamental I, pois, aborda temas passados da vida do indivíduo que podem ser fundamentais para que este possa ter um presente e futuro saudável.

Este artigo delimitou que o estresse pode ser tratado de forma simples, em função desta condição teórica, proporcionando menos transtorno aos acometidos por esta patologia, e que este processo é necessário na prevenção e tratamento desta doença. O objetivo do estudo foi organizado em relação à terapia



---

cognitivo-comportamental que, de acordo com o artigo, se condiciona em um elemento importante no tratamento do estresse no Ensino Fundamental I e que pode ser efetivado em todas as escolas, nas mais variadas séries do ensino normativo, promovendo uma aprendizagem mais qualificada e conseqüentemente mais qualidade de vida.

### **CHILD STRESS and forms of intervention of the psychologist in elementary education I: a theoretical reflection**

#### **ABSTRACT**

In the current context stress is worrying all walks of life because of its scope in every corner of it. Accordingly, such pathology has sparked a deliberate attention of the agencies responsible for public health, as its impact not only in Brazil but worldwide. Stress can cause extensive damage to human development in mental and motor areas as research in the field confirm this information. This pathology can reach humans at any age and a large number of children are symptom against a disease. In this sense, the school environment is pre-disposed to promote stress before his public as exposed in several studies that prove the perspective. It has been found through studies that focused more variables within the school context can act as precipitating stress in children, especially in elementary education I. This article aims to analyze through a literature review stress in children in elementary school and the contributions of cognitive behavioral therapy intervention and prevention of this evil that acts in contemporary society. The aim is to understand the determinants of stress in schools that influence the child's performance, as well as the possible intervention of cognitive behavioral therapist to develop a mental and relational health of the child, a healthy way. Public as exposed in several studies that prove this perspective. It has been found through studies that focused more variables within the school context can act as precipitating stress in children, especially in elementary education I. This article aims to analyze through a literature review stress in children in elementary school and the contributions of cognitive behavioral therapy intervention and prevention of this evil that acts in contemporary society. The aim is to understand the determinants of stress in schools that influence the child's performance, as well as the possible intervention of cognitive behavioral therapist to develop a mental and relational health of the child, a healthy way.

**KEYWORDS:** Stress Child; Cognitive-behavioral therapy; Prevention.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

CORRÊA, D. M. W; SILVEIRA, J. F.; ABAID, J. L. W. **O psicólogo (a) e a instituição escolar**. Santa Maria: Centro Universitário Franciscano, 2014.

- BIGNOTTO, M.M. **A eficácia do treino de controle do estresse infantil.** Tese (Doutorado em Psicologia). Campinas: Pontifícia Universidade Católica de Campinas, 2010.
- FRANCA, C.A.; LEAL, E.Q. **A influência do stress excessivo no desenvolvimento da criança.** In Lipp. M.E. (org). *Mecanismos neuropsicológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas.* São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.
- KNAPP, P.; CAMINHA, R.M. **Terapia cognitiva do transtorno de Terapia cognitiva do transtorno de estresse pós-traumático estresse pós-traumático.** Rev Bras Psiquiatr., 2003.
- KNAPP, P.; BECK, A.T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva.** Rev Bras Psiquiatr. 2008; 30(Supl II): S54-64.
- LIPP, M. E. N. & MALAGRIS, L. E. N. **O stress.** São Paulo: Contexto, 1998.
- LIPP, M. E. N., ARANTES, J. P., BURITI, M. S., & WITZIG, T. (2002). **O estresse em escolares.** *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), pp. 51-56.
- LIPP, M. E. N., (2000b). **O que eu tenho é stress?** De onde ele vem? In: M. E. N. Lipp (org.), *O Stress está dentro de você.* (pp. 9-18). São Paulo: Contexto
- LIPP, Marilda E. N. **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções.** Campinas: Papyrus, 2000.
- MARTINS, M.G.T. **Sintomas de Stress em Professores Brasileiros.** Revista Lusófona de Educação, 10, 2007, pp. 109-128.
- MARTINEZ, Albertina Mitjáns. **O que pode fazer o psicólogo na escola?** Em Aberto, Brasília, v. 23, n. 83, p. 39-56, mar. 2010.
- NETO, Armando Ribeiro das Neves. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental.** Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo, 2011; 56(3): 158-68.
- ROBLES, H. S. M., & MORETTO, M. S. (2009). **Estresse infantil: relações com o contexto escolar, familiar e sócio- cultural.** *Psicopedagogia On Line.* pp. 1-16.
- ROSI, Kátia Regina Bazzano da Silva. **O stress do educador infantil: sintomas e fontes.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) Campo Grande: Universidade Católica Dom Bosco, 2003.
- TRICOLI, V. A. C. (1997). **Stress e aproveitamento escolar em crianças do primeiro** 14 S.O. LEMES et al. Rev. Estudos de Psicologia, PUC-Campinas, v. 20, n. 1, p. 5-14, janeiro/abril 2003 grau: sintomas e fontes. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas.



---

TRICOLI, V. A. C., BIGNOTTO, M. M., (2000). **Aprendendo a se estressar na infância.** In: M. E. N. Lipp (org.), *O Stress está dentro de você.* (pp. 113-126). São Paulo: Contexto.

VALENTE, M. L. L. C. (1993). **Fracasso escolar:** Problemas de família? Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de São Paulo: Marília.

WRIGHT, J.H.; BASCO, M.R.; THASE, M.E. **Aprendendo a Terapia Cognitivo-comportamental: Um Guia Ilustrado.** São Paulo: Artmed, 2010.