



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA DEPARTAMENTO
DE CIÊNCIAS HUMANAS- CAMPUS IX- BARREIRAS
CURSO DE PEDAGOGIA**

**SIOMARA DO AMARAL SOBREIRA DE JESUS
THAMIRES DANUSE SIVA BARBOSA**

**A RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE INFANTIL E O
DESEMPENHO ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL I**

BARREIRAS

2021

**SIOMARA DO AMARAL SOBREIRA DE JESUS
THAMIRES DANUSE SILVA BARBOSA**

**A RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE INFANTIL E O
DESEMPENHO ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL I**

Monografia apresentada à Universidade do Estado da Bahia- Departamento de Ciências Humanas- Campus- IX, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Pedagogia.

Orientadora: Professora M.a. Aline Teixeira de Matos.

BARREIRAS

2021

FICHA CATALOGRÁFICA
Sistema de Bibliotecas da UNEB

J58r

Jesus, Siomara do Amaral Sobreira de

A Relação entre o estresse infantil e o desempenho escolar no ensino fundamental I / Siomara do Amaral Sobreira de Jesus, Thamires Danuse Silva Barbosa. - Barreiras, 2021.

42 fls.

Orientador(a): Prof^ª Aline Teixeira de Matos.

Coorientador(a): Prof^ª Emília Karla de Araújo Amaral. Inclui

Referências

TCC (Graduação - Pedagogia) - Universidade do Estado da Bahia.
Departamento de Ciências Humanas. Campus IX. 2021.

1. Estresse infantil. 2. Desempenho escolar. 3. Contexto familiar.
4. Organização escolar.

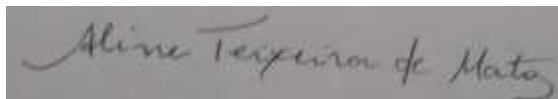
CDD: 372

SIOMARA DO AMARAL SOBREIRA DE JESUS

THAMIRES DANUSE SILVA BARBOSA

**A RELAÇÃO ENTRE O ESTRESSE INFANTIL E O
DESEMPENHO ESCOLAR NO ENSINO FUNDAMENTAL I**

Monografia avaliada e apresentada em 14/ 06/ 2021 pela comissão formada pelas seguintes professoras:



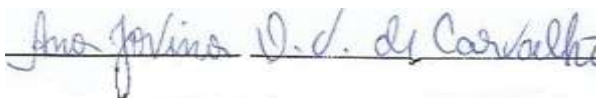
Profª M.a. Aline Teixeira de Matos (Orientadora)

Universidade do Estado da Bahia - UNEB



Profª M.a. Emília Karla de Araújo Amaral

Universidade do Estado da Bahia - UNEB



Profª M.a. Ana Jovina Oliveira Vieira de Carvalho

Universidade do Estado da Bahia - UNEB

BARREIRAS

2021

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, nossa fortaleza, que nos presenteou com a vida por ele ter nos proporcionado saúde, força, coragem, sabedoria e determinação, também a todos que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos nossos professores que estiveram conosco nesses longos anos, em especial a nossa orientadora mestra Aline Teixeira de Matos que nos orientou e apoiou sempre com muita dedicação, competência e ética, nossa gratidão por toda a paciência e compreensão, durante todo o trabalho, especialmente nos momentos mais delicados para essa realização de trabalho de conclusão de curso.

Ao nosso mestre e Dr. Darto Vicente da Silva que nos auxiliou para o desenvolvimento da escrita desse trabalho, obrigada pelo apoio e incentivo que foi fundamental para nossa aprendizagem.

Agradecemos aos nossos familiares que nos incentivou para permanecer no curso e por ter tido paciência diante das ansiedades, do excesso de controle e rigidez, em especial às nossas mães que tanto acredita na capacidade de suas filhas.

Aos nossos cunhados (as) que nos ajudaram desde o início, até a conclusão desse trabalho acadêmico, sempre estiveram disponíveis, interessados e que nos incentivaram durante todo o processo. Nosso reconhecimento de carinho e agradecimento sobre esse trabalho de conclusão de curso.

A todos que fizeram parte dessa conquista...o nosso muito obrigado!

O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, no mínimo fará coisas admiráveis.

ALENCAR

RESUMO

A realidade dos tempos contemporâneos trouxe consigo aspectos positivos, contudo, também agrega pressão, cobranças excessivas, agitação e um fator sócio ambiental chamado estresse que também acomete a infância. Ele prejudica o desenvolvimento mental, social e motor da criança, podendo interferir no desempenho escolar. A partir do exposto objetivamos compreender as interferências do estresse infantil no desempenho escolar, para alunos do ensino fundamental I. Neste sentido, estabelecemos como objetivos específicos: identificar as possíveis causas do estresse infantil, destacar as estratégias que podem ser utilizadas pelo professor para prevenir o estresse escolar; e finalmente, relacionar o estresse das crianças do ensino fundamental I com o contexto familiar. Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo bibliográfica que buscou apoio nos fundamentos teóricos de Lipp, Lucarelli e Bignotto principalmente. Constatamos que o conhecimento desse tema auxilia os professores a tomarem conhecimento da importância da intervenção pedagógica que oferece bases e subsídios para que os alunos se desenvolvam e lidem com situações estressoras as quais são submetidos.

Palavras- chave: estresse infantil, desempenho escolar e contexto familiar.

ABSTRACT

The reality of contemporary times has brought with itself positive aspects, however, it also adds pressure, excessive demands, agitation and a socio-environmental factor called stress that also affects childhood. It impairs the child's mental, social and motor development and may interfere with school performance. Based on it, it was aimed to understand the interferences of childhood stress on school performance for elementary school students. In this sense, we have established as specific objectives: to identify the possible causes of childhood stress, highlight the strategies that can be used by the teacher to prevent the school stress; and finally, relating the stress of children in elementary school I with the family context. It is a qualitative bibliographical research that sought support in the theoretical foundations of Lipp, Lucarelli and Bignotto mainly. It was found that knowledge of this topic helps teachers to become aware of the importance of pedagogical intervention that offers bases and subsidies for students to develop and deal with stressful situations to which they are submitted.

Keywords: child stress, school performance and family context.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	12
1. CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA.....	15
1.1. Definições de estresse em criança.....	15
1.2. Histórico do estresse infantil	17
1.3. Possíveis causas do estresse infantil	19
1.4. Estratégias que podem ser utilizadas pelo professor para prevenir o estresse escolar.....	21
1.5. Propostas didático - pedagógica para lidar com o estresse infantil.....	22
1.5.1. Diferentes sons	22
1.5.2. Música.....	23
1.5.3. O bom humor.....	24
1.6. A relação do estresse infantil e o desempenho escolar, para alunos do ensino fundamental I.....	24
1.7. A importância da atuação pedagógica em relação ao estresse infantil	27
1.8. A família e a relação do estresse na criança.....	28
2. CAPÍTULO II -METODOLOGIA DA PESQUISA.....	30
2.1. Caminhos metodológicos da pesquisa.....	30
2.2. Procedimentos teóricos para levantamento de dados e análises	32
2.3. Organização da pesquisa.....	32
3. CAPÍTULO III -ANÁLISES E APRESENTAÇÃO DOS DADOS.....	33
3.1. Identificar as possíveis causas do estresse infantil.....	33
3.2. Destacar estratégias que podem ser utilizadas pelo professor para prevenir o estresse escolar.....	34
3.3. Relacionar o estresse das crianças do ensino fundamental com o contexto familiar.....	36
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40

INTRODUÇÃO

Atualmente vivemos em mundo agitado e globalizado em que os indivíduos, em meio a tantas atividades e responsabilidades diárias, desenvolvem vários sintomas, dentre eles o cansaço excessivo e irritabilidade que acaba por atrapalhar nosso desempenho em ações cotidianas. O quadro dessas características recebe o nome de estresse.

Nesse sentido, a infância também é acometida pelo estresse e está sendo cada vez mais visível no nosso dia a dia. E, atualmente, pesquisadores constataram exaustão em crianças na idade escolar. De acordo com a pesquisadora Lipp (2000), que estudou a ocorrência do estresse em crianças no qual os estudos apontam que o estresse infantil também pode se manifestar por uma predisposição genética, através de doenças já ocorridas na família e prejudicar o desenvolvimento mental e motor da criança, interferindo no desempenho escolar.

Mediantes as análises realizadas em estudos científicos de autores especialistas no tema com atuação em educação, psicologia e saúde infantil realizamos leituras diversas em artigos, teses, dissertações e sites especializados. Um dos dados mais relevantes extraídos da pesquisa aponta que as dificuldades de aprendizagem podem estar relacionadas ao estresse infantil. Apesar de se tratar de um termo que precipitadamente remete a situações de indivíduos adultos, também atinge crianças com a mesma intensidade. Sabemos que o estresse em adultos produz muitas consequências em suas vidas, o que não se distingue do estresse infantil que também traz sérias dificuldades no cotidiano da criança. Todavia, a diferença entre ambos está nos sintomas e em suas causas.

Nessa perspectiva o trabalho apresentado sobre a relação entre o estresse e desempenho escolar dos alunos no ensino fundamental I é objeto de estudo do presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). A escolha desse tema surgiu como interesse da dupla de futuras professoras em compreender melhor como os professores estão lidando com o estresse das crianças nas escolas. Nas disciplinas de pesquisa e estágios supervisionados nos anos iniciais observamos alguns casos de alunos com problemas de baixo desempenho escolar devido ao estresse percebemos algumas dificuldades de o professor lidar no contexto escolar. Naturalmente, os argumentos da escola para o estresse das crianças recaiam sobre cobranças familiares e quantidades de atividades escolares.

É de grande importância desenvolver essa pesquisa porque na maioria das vezes os professores não entendem ou desconhecem a relevância do tema, promovendo uma dificuldade ainda maior em relação à aprendizagem e ao bem-estar geral dos alunos. A partir do exposto podemos refletir a relação do estresse com o desempenho escolar. 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 amedrontar, irritar ou confundir a criança que está cognitivamente sem instrumentos para saber lidar com as situações.

Sendo assim, uma criança estressada pode possuir problemas em diversas áreas; na escola o aluno com estresse pode desenvolver sérias dificuldades em relacionar-se com os colegas e de não obter sucesso em sua aprendizagem, resultando em um desempenho escolar baixo.

Os autores que estudam a aprendizagem infantil referem que existe uma forte relação entre o que a criança aprende e os fatores emocionais de acordo com Neves (1993) e Patto (1990). Essa afirmação é observada no estudo, pois os dados mostraram que quanto pior o desempenho escolar, maior é o número de crianças estressadas. Partindo desta afirmação, entendemos que o estresse pode deixar as crianças, muitas vezes, apáticas, inseguras e irritadas, dificultando ainda mais, a inter-relação entre os alunos, podendo interferir na aprendizagem e no desenvolvimento infantil.

De acordo com as experiências da prática pedagógica desenvolvida durante o estágio na formação em pedagogia, verificamos que existe uma relação entre o estresse da criança e a vida escolar, nesta perspectiva refletimos: de que maneira o estresse do aluno no ensino fundamental I interfere no seu desempenho escolar?

Sendo assim, a nossa pesquisa visualizou como objetivo geral o seguinte ponto: compreender quais são as interferências do estresse infantil no desempenho escolar, para alunos do ensino fundamental. Pois é nessa fase que a criança passa por diversas pressões por ser o momento em que a leitura e a escrita são mais cobradas por parte do professor, além da obrigatoriedade do sistema em fazer avaliação e de problemas relacionados à família.

Por meio dessas questões definimos os principais objetivos específicos que foram: identificar as possíveis causas do estresse infantil, segundo pesquisas e publicações entre a década de 90 até a atualidade; destacar estratégias que podem ser utilizadas pelo professor para prevenir o estresse escolar; e finalmente, relacionar o estresse das crianças do ensino fundamental com o contexto familiar. Desta forma organizamos o trabalho da seguinte maneira:

No capítulo um, revisão da literatura, falamos sobre as mais diversas definições de estresse, ressaltando que não são conceitos definidos e imutáveis, porém fica claro que o estresse é resultado de situações que envolvem o indivíduo e fazem com que ele apresente alterações no funcionamento de seu corpo, sejam elas emocionais, comportamentais e até mesmo físicas, tanto em adultos quanto em crianças. Também é discorrido sobre o histórico do estresse infantil,

possíveis causas e as estratégias que podem ser utilizadas pelo professor para prevenir o estresse escolar.

No capítulo dois, metodologia da pesquisa, especifica que o trabalho foi realizado com base na pesquisa bibliográfica de modo qualitativo, ou seja, com material já elaborado anteriormente e a partir de dados bibliográficos sobre o tema: a relação entre o estresse infantil e o desempenho escolar dos alunos do ensino fundamental I.

No capítulo três, análise e discussões dos dados, fala sobre as causas e consequências do estresse infantil, podendo estar até associada a patogênese de distúrbios físicos e psicológicos e podendo gerar sérias consequências no caso de ser excessivo. O professor nesses casos pode usar de vários meios para ajudar as crianças com estresse, como a música, o bom humor, exercícios relaxantes, entre outros.

Finalizamos com as considerações finais, buscando entender como o estresse afeta o desempenho escolar das crianças, tendo em vista que, em determinados casos pode agravar todo o ciclo de estudos do aluno, e o professor tem um grande papel e dever em ajudar esse aluno a se desenvolver a melhor forma sem grandes prejuízos. Tal pesquisa carece de mais estudos, porém se mostra muito atual, principalmente diante do período de pandemia em que o mundo se encontra, sendo uma das causas do aumento do estresse infantil.

1. CAPÍTULO I - REVISÃO DA LITERATURA

1.1.DEFINIÇÕES DE ESTRESSE EM CRIANÇAS

Considera-se o quanto é importante verificar as relações entre estresse e desempenho escolar, por meio de teorias que resultaram de diversos estudos e pesquisas na área. Vale ressaltar que não se tratam de conceitos definidos e imutáveis, mas sim conceitos que buscam esclarecer o real significado do estresse, principalmente em crianças, para aqueles que se interessam pelo assunto. Em um mundo a cada dia mais globalizado, os indivíduos possuem cada vez mais responsabilidades, exigências e tarefas a cumprir. A correria contra o tempo para concluir todas as atividades necessárias e a relação com diversas pessoas e suas peculiaridades podem resultar em um estado físico e psicológico desconfortável para o indivíduo; tal estado pode ser denominado de estresse.

A palavra “estresse” deriva do latim e foi empregada primeiramente no século XVII referindo-se à fadiga ou cansaço. O termo alcançou uma difusão tão grande que quase acabou se transformando em um sinônimo para qualquer tipo de alteração negativa do indivíduo Pereira (2002).

Alguns o utilizam erroneamente para se referir às mais variadas alterações de comportamento sem nenhum estudo aperfeiçoado de definição ou para simplesmente justificar alguns comportamentos. Neste contexto, é necessário esclarecer o significado correto do termo “estresse”.

Consultando o Mini Aurélio século XXI: o minidicionário da língua portuguesa Ferreira, (2000, p. 298), temos por definição da palavra estresse “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar-lhe o equilíbrio interno”.

Já para Lipp (1991, p. 12):

Chama-se de stress a um estado de tensão que causa uma ruptura no equilíbrio interno do organismo. É por isso que às vezes, em momento de desafios, nosso coração bate rápido demais, o estômago não consegue digerir a refeição e a insônia ocorre. Em geral, o corpo todo funciona em sintonia, como uma grande orquestra. Desse modo, o coração bate no ritmo adequado às suas funções; pulmões, fígado, pâncreas e estômago têm seu próprio ritmo da vida que se entrosas com o de outros órgãos. A orquestra do corpo toca o ritmo da vida com equilíbrio preciso. Mas quando o stress ocorre, esse equilíbrio, chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há entrosamento entre os vários órgãos do corpo.

Assim ao analisarmos as definições anteriores, fica claro que o estresse é resultado de situações que envolvem o indivíduo e fazem com que haja alterações no funcionamento do seu corpo, sejam elas emocionais, comportamentais e até mesmo físicas. Alterações estas que

podem afetar o desempenho do indivíduo a ponto de prejudicar seu desempenho em diversas atividades.

Para Meleiro (2008) o estresse é uma reação normal do organismo e é necessária no preparo do indivíduo para enfrentar as diversas situações de perigo e de emoções extremas.

As pessoas podem apresentar estresse nas mais variadas etapas de sua vida. Alguns indivíduos se estressam desde muito cedo, e isso pode se tornar parte de seu cotidiano sem ao menos perceber, as exigências externas, e principalmente internas, somadas à falta de tempo, podem causar cansaço excessivo e desânimo.

Lipp (2008, p.118) nos confirma essa afirmação ao dizer:

Há pessoas que aprenderam desde criança a pensar de modo estressante. Essas pessoas carregam dentro de si uma verdadeira fábrica de stress. O stress que vem de dentro é relevante porque acompanha a pessoa a cada minuto do dia e em tudo o que ela faz. Essa fábrica interna de stress é formada por valores, às vezes muito rígidos, que temos, um modo típico de reagir com ansiedade diante do mundo, o desejo de ser perfeito ou de ser aceito e amado por todos. Além disso, alguns sofrem do que chamo de “síndrome da pressa”, isto é, são cronicamente movidos a fazer muitas coisas em um dia só e tudo rapidamente. São pessoas que vivem em uma constante corrida contra o relógio, que estressa e desgasta. O pensamento negativo ou muito exigente talvez seja a maior fonte de stress conhecida na sociedade.

É importante lembrar, também, que não somente coisas ruins são causadores de estresse, acontecimentos bons, como datas comemorativas ou eventos, podem causar tensão, pois exigem esforço maior do que o exigido no cotidiano. Isso ocorre independentemente da idade do indivíduo (Lipp et al., 1991).

Cada etapa de nosso desenvolvimento possui características e exigências próprias. As exigências cotidianas atingem os mais diferentes indivíduos e as mais diversas idades.

Nesse contexto, não só adultos sofrem com o estresse, crianças também podem apresentar alterações no funcionamento de seu organismo e de suas emoções, que são resultado da influência de agentes estressores.

Para Lucarelli e Lipp (1999, p. 2):

Quando a criança é exposta a um evento estressante, seja ele bom ou ruim, ela entra em estado de alerta, havendo, assim, uma ativação do sistema nervoso simpático e da glândula pituitária, através do hipotálamo. Ao mesmo tempo, ocorre a ativação das glândulas suprarrenais que liberam adrenalina, preparando a criança para a reação de “luta e fuga” e provocam a inibição das atividades vegetativas [...]

O estresse na infância apresenta semelhança com o estresse em adultos, pois, quando uma criança está diante de agentes estressores, reage com sensações físicas e psicológicas, e as consequências do estresse excessivo ou prolongado podem resultar em problemas sérios de saúde, mental ou física (Lipp et al., 1991 apud Lemes et al., 2003).

Apesar da incidência de estresse em crianças não ser tão conhecida, Lipp (2002) relata que sabemos que serão inevitáveis as situações de estresse, mais ou menos sérias, que os pequenos irão enfrentar; alguns exemplos são: internações, acidentes, doenças, nascimento de irmão, mudança de casa, de escola, entre outros.

As reações diante de agentes estressores podem se distinguir de acordo com a situação emocional e a idade da criança, dependendo da maturação de seu desenvolvimento Lipp (2002). Cada estágio do desenvolvimento apresenta problemas, situações e conflitos próprios a serem solucionados e fontes próprias causadoras de ansiedade e estresse (Erickson, 1963, apud Lipp, 2002).

Como já foi dito, há vários agentes estressores que acometem o cotidiano de uma criança; a escola pode ser um desses agentes, na medida em que a criança passa boa parte do seu tempo diário dentro dela e, para algumas crianças, é o primeiro ambiente socializante fora da família (Tricoli, 2003 apud Pacanaro; Di Nucci, 2005).

Dentro do ambiente educacional, a criança, para se sentir adaptada e confortável, deverá contar com o auxílio dos educadores, principalmente do professor, já que este tem relação direta e diária com os alunos. O estado psicológico do professor e suas atitudes podem desencadear comportamento inesperados dos alunos e se tornar um agente estressor.

Com diversas conceituações e definições sobre o estresse, que pode atingir ou acometer o indivíduo seja lá qual for a sua idade, é importante sabermos que há também diversas causas e sintomas que caracterizam este quadro.

1.2. HISTÓRICO DO ESTRESSE INFANTIL

Na perspectiva histórica, Allegretti (2006) destaca que até o século XVII o constructo era utilizado para expressar aflição, opressão, sofrimento e adversidade. Já no século XVIII, passa a denotar a “ação de uma força, pressão ou influência muito forte sobre uma pessoa, causando nela uma deformação, como um peso que faz com que uma viga se dobre” (Lipp, 2003, p. 17). No século XIX, de acordo com Oliveira (2007), algumas especulações foram feitas acerca das possíveis relações entre eventos emocionalmente significativos e patologias decorrentes, mas não obtiveram conclusões. De acordo com a autora, nesse período, não foram obtidos avanços nesta área.

No início do século XX, como informa Lipp (2003), o interesse pelo tema foi retomado pelo médico inglês William Osler que, em 1910, referiu-se pela primeira vez ao termo

estresse como trabalho excessivo e à palavra *stress* como preocupação, a partir da realização de um estudo no qual a hipótese de que o excesso de trabalho e preocupação poderia estar associado a doenças coronarianas era testada. Sua hipótese não recebeu a devida atenção dos profissionais da área médica. Em 1926, segundo Oliveira (2007), o endocrinologista Hans Selye, pioneiro no estudo do estresse, apresentou ao meio científico descobertas originárias da observação de alguns pacientes que apresentavam sintomas não específicos para os quais não havia diagnóstico e cujos sintomas relacionavam-se a uma condição geral de estar enfermo, mais tarde chamada por ele de Síndrome da Adaptação Geral. Em 1936, esse médico cunhou o termo estresse para referir-se ao conjunto de reações que ocorrem no organismo quando submetido a situações que exigem esforço adaptativo (Prieto, 2010).

Em 1956, Selye (como citado em Bignotto, 2010) apresentou um modelo trifásico do estresse na tentativa de definir o processo até a doença. Neste modelo, a exaustão do órgão seria sua maior consequência, pois o choque agudo ou a excitação crônica do órgão-alvo poderia ao final esgotar seus constituintes fisiológicos que normalmente permitem seu funcionamento perante situações de estresse.

Desde 1960, há o reconhecimento do estresse como um fenômeno universal presente em seres humanos e animais, resultando do processo de uma experiência intensa e aflitiva, envolta por aspectos bioquímicos, físicos e psicológicos que parecem exercer uma enorme influência no comportamento humano a partir da interpretação que é dada pelo indivíduo às demandas internas e externas e da sua capacidade de resposta visando à preservação de sua integridade e da própria vida (Connor-Smith & Compas, 2004; Lipp, 2003; Lipp & Malagris, 2001).

Bignotto (2010) destaca que em 1981 foi realizado o primeiro estudo sobre o estresse infantil com Elkind, um dos primeiros pesquisadores. No Brasil, a maioria destes estudos vem sendo realizada, a partir da década de 90 na Pontifícia Universidade Católica de Campinas sob a orientação da Professora Marilda Emmanuel Novaes Lipp.

A partir do modelo de estresse como status de doença, Lipp e Malagris (1995) assinalam que o estresse infantil pode associar-se à patogênese de distúrbios físicos e psicológicos. As autoras, ainda, caracterizaram a resposta ao estresse como um processo no qual, inicialmente, as manifestações orgânicas são semelhantes para todos os indivíduos, mas que, com sua evolução, a sintomatologia diferencia-se a partir do resultado de uma estimulação excessivamente frequente, intensa e prolongada associada a características genéticas e desenvolvidas durante a vida de cada um.

Em decorrência do interesse sobre o estresse infantil, Lipp e Lucarelli (1999) elaboraram um trabalho de pesquisa cujo objetivo foi verificar a existência ou não de estresse em crianças por meio de uma escala que medisse a frequência com que elas experimentavam sintomas associados ao estresse, permitindo, também, determinar o tipo de reação apresentada. A Escala de Stress Infantil (ESI) permite a identificação do estresse infantil em populações de 6 a 14 anos a partir de reações físicas, psicológicas com componentes depressivos e psicofisiológicas, e vem sendo utilizada em várias investigações.

Outro marco nos estudos nacionais sobre o estresse ocorreu, quando Lipp, aprimorando o Inventário de Sintomas de Stress – ISS (Lipp& Guevara, 1994) que havia sido baseado no modelo trifásico de Selye, padronizou o Inventário de Stress para Adultos de Lipp – ISSL (Lipp, 2000) que visa identificar a sintomatologia do paciente, o tipo de sintoma e a fase em que se situa.

Houve um aumento expressivo no interesse pelo estresse no Brasil e no mundo, sobretudo na área da psicologia, é notável. Há, portanto, que se considerar que a teoria do estresse tornou-se um referencial teórico dominante na tentativa de determinar os fatores envolvidos no processo saúde/doença e suas consequentes implicações para o desenvolvimento humano. O estresse infantil, por exemplo, tem obtido grande destaque no cenário científico constituindo um campo relativamente novo de pesquisa.

1.3. POSSÍVEIS CAUSAS DO ESTRESSE INFANTIL

O estresse pode variar de indivíduo para indivíduo, dependendo de suas habilidades psicológicas de enfrentar situações de desafios ou que exijam muito emocionalmente. Dessa forma fica evidente que se trata de um assunto bastante complexo e que merece atenção constante para que não resulte em graves consequências, que, por vezes, atrapalham o desempenho do indivíduo nas mais diversas áreas, e crianças são menos preparadas para lidar com tais situações sozinhas.

Os sintomas de estresse são conhecidos como agentes estressores ou fonte do estresse. Essas fontes podem ser caracterizadas como externas ou internas. Fontes externas são as situações do ambiente a que a criança está submetida, ou seja, situações exteriores, que podem exigir demais do seu emocional ou que a atinjam de maneira que possam resultar em um desconforto e até mesmo o próprio estresse. Dentre elas, podemos destacar as mais comuns, que são: atividades em excesso, responsabilidade em excesso, brigas ou separação dos pais, escola, morte na família, exigência e/ou rejeição de colegas, disciplina confusa por parte dos

pais, exigências ambíguas da sociedade, hospitalização e nascimento de irmão (LIPP et al., 1991).

Já as fontes internas são aquelas criadas pela própria criança, dependendo da maneira como ela enfrenta as situações que ocorrem no dia a dia, seus pensamentos, o tipo de personalidade e suas atitudes. As principais fontes internas de estresse são: timidez, ansiedade, medo de castigos divinos, baixa auto estima e crenças irracionais (LIPP et al., 1991).

Assim como as causas variam, os sintomas também podem ser distintos entre várias crianças e serão mais ou menos intensos de acordo com o nível de estresse em que a criança se encontra.

Alguns sintomas aparecem na maioria das crianças que se encontram em um quadro de estresse. Lipp (2002) ressalta que a criança pode apresentar sintomas imediatos, como birras, enurese, medos excessivos e hiperatividade. Os pais, na maioria das vezes, buscam rapidamente diminuir a tensão à qual a criança está submetida; isso ocorre de maneira intuitiva, e os pais sequer têm conhecimento de que estão lidando com o estresse. Entretanto, quando os adultos não percebem os sintomas, a situação pode se tornar preocupante, e os danos emocionais podem perdurar por longos períodos.

Para Lipp (2002) o estresse pode manifestar-se por meio de sintomas físicos ou psicológicos. Os sintomas físicos mais comuns são: dor de barriga, diarreia, tique nervoso, dor de cabeça, náusea, hiperatividade, enurese noturna, gagueira, tensão muscular, ranger de dentes, falta de apetite, mãos frias e suadas. Já os sintomas psicológicos são: terror noturno, introversão súbita, medo ou choro excessivo, agressividade, impaciência, pesadelos, ansiedade, dificuldades interpessoais, desobediência, insegurança e hipersensibilidade.

Os adultos que convivem diariamente com crianças podem notar com maior facilidade as alterações comportamentais, emocionais e de saúde que estas podem apresentar, dentre estes adultos os que se relacionam mais diretamente com elas podem ser a base para a superação do estresse; são eles pais e professores.

Ao citar os professores, ressaltamos que o estresse pode afetar também o desempenho escolar das crianças, assim é importante que os docentes observem e percebam sintomas de estresse em seus alunos, buscando auxiliar na superação deste quadro.

1.4. ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER UTILIZADAS PELO PROFESSOR PARA PREVENIR O ESTRESSE ESCOLAR

As pesquisas contemporâneas têm mostrado que para uma melhor qualidade de vida nas organizações é imprescindível vivenciar: boa alimentação, atividade física frequente, sono ininterrupto, trabalhar com o que gosta, afetividade mutua, boa convivência com os demais e momentos de lazer.

A escola é um espaço social onde muitas crianças passam grande parte do seu tempo, convivem, aprendem e trabalham, portanto, torna-se um ambiente favorável para o desenvolvimento de ações para a promoção da saúde, bem como formação de hábitos alimentares saudáveis, atingindo os estudantes nas etapas mais influenciáveis da sua vida, seja na infância ou na adolescência Fernandes (2006). É também na escola que muitas crianças realizam suas refeições, fazendo escolhas que revelam suas preferências e hábitos alimentares (Zancul 2004).

Desse modo, o processo educativo, com ajuda da escola, será fundamental também para que a criança tenha ferramentas para fazer suas próprias escolhas. Este aprendizado alimentar será à base das escolhas futuras, sobretudo na adolescência, quando se inicia o processo de maior independência.

Segundo Franques (2007,p.01) diz que:

A escola deve ser trabalhada no sentido educacional e vivencial, pois depois da família é a grande “formadora” na vida da criança e onde geralmente ela passa a maior parte de seu dia. O papel da escola na prevenção e combate a obesidade é fundamental. A ela é dada a oportunidade de colocar a criança frente a uma reeducação alimentar, atividades físicas e mudanças comportamentais, em ambiente otimista, acolhedor e com possibilidade de cumplicidade entre todos os envolvidos.

Nesse sentido em questão, é de suma importância para ser trabalhado nas escolas, visto que a mesma representa um ambiente favorável e privilegiado para o estímulo à formação de hábitos saudáveis ou correção de desvios no que diz respeito à alimentação, assim como à prática de atividades físicas.

Freitas (2002, p.15) nos diz que “a alimentação influi em nossa disposição, em nosso estado emocional e até em nossa inteligência”. Todo esse contexto pode prejudicar o interesse das crianças em frequentar a escola, apresentando baixo rendimento, irritabilidade, agitação, estresse, apatia, dentre outros.

Para alguns autores, cuidar bem desses sete elementos, compreendendo-os como sendo indissociáveis, é o caminho para uma vida saudável. Neste sentido, é possível observar

que fatores de estresse mentais são mais comuns que os físicos e esses fatores podem ser externos ou internos. Baseando-se nisto, nota-se que a sala de aula pode vir a ser um ambiente propício a produzir fatores estressantes tanto para o educador como para o educando. É necessário que se saiba identificar quais são esses fatores e até onde podem prejudicar o comportamento, as emoções, o aprendizado e o trabalho de quem vive neste ambiente.

Nesse contexto, no mundo de hoje todo ser humano precisa para manter-se saudável, perceber a importância e a necessidade de dedicar algum tempo de sua vida para elaborar estratégias que desenvolvam seu equilíbrio emocional e o bem-estar físico. Coisas que façam a mente ter um repouso dos problemas e angustias do cotidiano, algo que ajude o corpo a extravasar a energia armazenada em seu interior.

Os exercícios de relaxamentos infantis e de respiração profunda, são bem interessantes e podem ser utilizados no ambiente escolar ou em casa. Essa técnica rápida, sugere à criança maneiras adequadas de lidar com seu estresse e de aliviá-lo, principalmente se estiver agitada, inquieta, nervosa, estressada, sem conseguir prestar atenção nas coisas. Além dos exercícios físicos e relaxamentos, existem no mercado os livros de autoajuda infantis, que são alvo dos manuais que fornecem fórmulas práticas para ajudar a resolver problemas da vida. A maioria desses livros apresenta uma introdução explicativa sobre o assunto, aponta os prós e contras de situações enfrentadas e termina com uma lista de conselhos. Essas são algumas recomendações e soluções que podem ser desenvolvidas em casa e na escola, contribuindo para reduzir a tensão das crianças tornando-as mais felizes.

1.5.PROPOSTAS DIDÁTICO – PEDAGÓGICAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE INFANTIL

1.5.1. DIFERENTES SONS

Os diferentes sons podem ser um eficiente recurso didático para se usar em sala de aula. Como por exemplo, os sons produzidos pela natureza: água, ondas e ventos, além de músicas clássicas ou orquestradas, que podem trazer serenidade, e aflorar a percepção. O importante é a manifestação de algo diferente que em determinados momentos contribua para o relaxamento do professor e aluno. Esses sons podem proporcionar momentos de tranquilidade, melhorando o estado emocional, possibilitando que a pessoa encontre equilíbrio para prevenir o estresse. Tornando-se um mecanismo eficiente na elaboração de uma atividade

diferenciada ajudando na concentração e incentivando a realização de atividades em classe. Podem ser trabalhados de forma a reestruturar a organização pedagógica chamando a atenção para algo prazeroso. Mas como não se pode enxergar os sons e seus efeitos, muitas vezes não se tem consciência da ação que os mesmos podem exercer nas pessoas deixando de serem utilizados (LIPP, 2004).

1.5.2. MÚSICA

A Música faz parte do dia a dia da criança, em todas as atividades desenvolvidas para os alunos se fazem presentes dando assistência para a aprendizagem, ensinando valores éticos e morais entre outras diferentes funções relacionadas com a música, tendo em vista as rotinas desenvolvidas nas famílias e nas instituições de ensino.

O trabalho com a música deve considerar, portanto, que ela é um meio de expressão e forma de entendimento acessível as crianças. A linguagem musical é excelente meio para o desenvolvimento da expressão, do equilíbrio, da autoestima e autoconhecimento, além de poderoso meio de integração social. (BRASIL, 1998, p. 49).

Por meio da música é possível exercitar toda a estrutura do ensino fundamental, além de ser lúdico e prazeroso as crianças se manifestam através das canções, das danças, teatro etc. As atividades musicais na escola podem ter objetivos preventivo, nos seguintes aspectos - Físico: oferecendo atividades capazes de promover o alívio de tensões devidas à instabilidade emocional e fadiga; Psíquico: promovendo processos de expressão, comunicação e descarga emocional através do estímulo musical e sonoro; Mental: proporcionando situações que possam contribuir para estimular e desenvolver o sentido da ordem, harmonia, organização e compreensão.

As atividades que envolvem a musicalização permitem que a criança conheça melhor a si mesma e ao próximo, desenvolvendo sua definição de esquema corporal, e também oportuniza a comunicação com o outro. A música habilita os alunos para que possam realizar funções motoras e intelectuais, bem como relacionar-se com o meio social.

Desse modo, Brécia (2003,p.81) destaca que “O aprendizado de música, além de favorecer o desenvolvimento afetivo da criança, amplia a atividade cerebral melhora o desempenho escolar dos alunos e contribui para integrar socialmente o indivíduo”.

Nesse sentido o professor, sendo uma figura muito importante no que se refere ao planejamento da sua atuação efetiva na vivência de sala de aula. Essas ferramentas de trabalho são essenciais para os professores como meios facilitadores deste método. Além de contribuir

para deixar o ambiente escolar mais alegre, a música oferece um efeito calmante após períodos de atividades físicas e que exigem esforços como visitas a ambientes externos, reduz o estresse em momentos de avaliação, e também pode ser usada como um método no aprendizado em todas as disciplinas.

O professor pode escolher várias músicas que tratem do assunto que será trabalhado em sua aula, isso tornará a aula atrativa, dinâmica e vai ajudar os alunos a rememorar as informações repassadas para as atividades posteriores.

1.5.3.O BOM HUMOR

O bom humor em momentos onde o cansaço físico ou mental, o trabalho excedente, a má alimentação e os problemas de relações interpessoais, que é o que mais ocorre no atual cenário escolar, pode ser algo difícil de ser mantido, mas necessário. Os problemas pessoais podem estar presentes dentro de sala tanto pelo professor como pelos alunos, mas é preciso que se tenha a maturidade de buscar o lado positivo dos acontecimentos. Analisar as situações, aparentemente desfavoráveis, pelo ângulo da aprendizagem e crescimento pessoal. O ideal é que o professor insira no contexto de suas atividades educativas a visão de que as coisas têm seu lado positivo.

Demonstrando que o ser humano pode conviver com seus problemas sem perder o bom humor, promovendo atividades que simulem situações reais para serem discutidas em sala, tendo até momentos onde seja possível rir das mesmas. Para Yepes (2002, p. 71): “O ser humano deve esforçar-se para cultivar o bom humor, exercitar o riso traz sempre resultados positivos. É preciso aprender a ver o lado divertido e positivo da vida”. Por este motivo, vale salientar a importância de que o professor, mesmo estressado, conduza seu trabalho de uma maneira que seus alunos notem que estar ali é algo necessário, mas também, estimulante e prazeroso.

1.6. A RELAÇÃO DO ESTRESSE INFANTIL E O DESEMPENHO ESCOLAR, PARA ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

Mais do que uma instituição de ensino onde se aprende letras, número e artes, a escola, representa o segundo contexto do desenvolvimento em que a criança vai continuar seu processo de socialização iniciado pela família. De acordo com Dessen e Polônia (2007), ela

emerge como uma instituição fundamental para o desenvolvimento cognitivo, social, físico e afetivo do indivíduo ao constituir um contexto diversificado de desenvolvimento e aprendizagem.

É neste ambiente que se vivenciam relações de amizades, pares, grupos, competição, rivalidade, regras, condutas e, conseqüentemente, ampliam-se as relações sociais infantis. De acordo com Poletto e Koller (2008), a escola, por ser um ambiente repleto de novas experiências, desafios e aprendizagens, pode tornar-se um lugar favorável à elevação do estresse na infância quando associado ao ingresso cada vez mais precoce da criança na vida escolar. Tal fato ocorre, pois é neste contexto que as crianças começam a receber cobranças formais, passando a ter horários, regras e responsabilidades em número bem maior do que tinha em casa.

A relação entre estresse infantil e escolaridade estreita-se à medida que se focaliza na meninice (dos 6 aos 12 anos), vista como um período de consolidação das conquistas cognitivas e sócio emocionais alcançadas no final dos anos pré-escolares. O ingresso no ensino fundamental traz novas demandas para as crianças, uma vez que, o estudo e a prática de várias atividades extracurriculares em excesso, sentem-se estressadas por não terem tempo suficiente para viver sua própria infância. Para Graziano *et al.* (2007), transição do primeiro ano é permeada por imprevisibilidade e incertezas em que a criança se depara com uma extensa agenda de novas habilidades a serem desenvolvidas e conhecimentos a serem dominados.

Diante da importância do contexto escolar ao desenvolvimento humano e considerando sua possível contribuição à manifestação de sintomas de estresse, vários estudos vêm sendo realizados no contexto nacional. Diferentes populações têm sido focalizadas nestas pesquisas, sendo que muitas delas são voltadas para o início da fase escolar, da pré-escola ao ensino fundamental. Tanganelli e Lipp (1998) por exemplo, realizaram um estudo com 158 alunos de 1ª a 4ª ano do ensino fundamental, com e sem dificuldades escolares, para verificar o índice de estresse presente nos alunos. Utilizando o Inventário de Sintomas de Stress Infantil (ISS-I) constataram uma alta frequência de sintomas de estresse (55% da amostra) em particular entre os alunos com baixo desempenho acadêmico (45%). Os autores evidenciaram, ainda, a prevalência de sintomas psicológicos, como queixas emocionais e afetivas, mais frequentes em pessoas do sexo feminino.

De acordo com as pesquisas de Sbaraini e Scherman (2008) objetivaram identificar a prevalência de estresse e os fatores a ele associados em 883 alunos do 4ª ano do ensino fundamental de escolas públicas e privadas do sul do país. Os resultados evidenciaram que 18,2% dos escolares apresentaram indícios de estresse, identificando-se como fatores

associados a ele o tipo de escola (19,2% das crianças estressadas eram de escola pública e 10,3% de escola privada), a situação conjugal dos pais e o relacionamento familiar, além de relacionar o stress com o aumento da escolaridade. Verificaram ainda, mediante a pesquisa que as crianças maiores apresentaram significativa prevalência de sintomas de estresse do que as crianças mais novas.

A relação do estresse infantil e desempenho escolar para alunos no ensino fundamental apresentam alguns fatores externos que influenciam no fracasso escolar e podem ser detectados em algumas dificuldades no decorrer do ano letivo, afetando o comportamento e as expectativas do sucesso escolar.

Alguns pais valorizam somente o desempenho da criança e esquecem de dizer que ela é maravilhosa somente pelo fato de existir e, quando percebe isso, a criança acaba se valorizando mais por aquilo que faz do que pela pessoa que é. Este seria o início das principais fontes de estresse, pois as exigências eliminam as expectativas, o prazer e a espontaneidade das atividades. A criança se sente ocupada diante de tantas obrigações, não tendo tempo para brincar e viver sua infância, tornando-se estressada, cansada e desmotivada em relação à escola, com medo de fracassar e decepcionar quem espera tanto dela.

As atividades complementares são importantes para o desenvolvimento da criança, porém, a sobrecarga pode desencadear o estresse excessivo, provocando um comportamento de rebeldia, hostilidade e agressividade, gerando o desrespeito a autoridades, pais e professores.

A importância das brincadeiras, carinho e muita conversa, mesmo que a criança seja pequena para compreender, são essenciais nesse processo de desenvolvimento. A sociedade atual tem impulsionado as crianças a assumir atividades e responsabilidades para as quais ainda não estão preparadas.

Desse modo, as crianças adquirem comportamentos que podem desencadear a timidez, ansiedade, e desejo de agradar as pessoas, preocupação com as mudanças físicas, dúvidas quanto à inteligência, questão estas que podem afetar o aprendizado e o desempenho escolar. A criança, mesmo que se esforce, não acompanha as atividades escolares, pois os sintomas são incompatíveis com a aprendizagem: dificultam a concentração, afetam a memória e tornam a criança hiperativa.

Desta maneira é natural que tire notas baixas ou reprove. Torna-se necessário que pais, professores e profissionais da saúde sejam capazes de compreender que, em certos momentos, o desempenho escolar assume um papel secundário, principalmente quando fatores internos/externos interferem no desenvolvimento da criança. De maneira geral, a maioria destes

estudos dedicam-se a identificação da presença ou não de estresse, geralmente investigando os sintomas ou sua correlação com o desempenho escolar. Portanto, enfatizando-se a necessidade de maior empenho para melhor compreender as relações família-escola de modo a assegurar que ambos os contextos sejam espaços efetivos para o desenvolvimento humano, além de contribuir e amenizar as possíveis consequências do estresse infantil para a vida adulta.

1.7. A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO PEDAGÓGICA EM RELAÇÃO AO ESTRESSE INFANTIL.

A relação entre professor e aluno é extremamente importante, a intervenção do professor é capaz de amenizar as consequências do estresse de crianças, mesmo que este não tenha suas causas presentes no ambiente escolar. Nesse sentido a relação professor e aluno é de 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 de ensino fundamental 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.

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 como a: impaciência do educador nos ensinamentos com os alunos, estrutura escolar inadequada para prestar atendimento educacional, escassez de recursos pedagógicos, entre outros.

Desse modo, 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.

A importância da orientação individual com crianças deve ser um processo contínuo, de interações planejadas entre o psicopedagogo, professor e a criança que precisa de ajuda para resolver um problema em particular ou um conjunto de problemas. Assim, dessa forma o professor começa desenvolvendo uma relação forte com a criança e os pais Jeffrey, (2003). Todavia, considera-se relevante, uma atuação psicopedagógica eficiente, articulada com outras áreas do saber, tendo em vista a reciprocidade de seus efeitos de forma a possibilitar uma recuperação da criança.

Em caso de estresse infantil, a identificação e o diagnóstico, facilitarão a adoção de programas reabilitativos e educacionais, objetivando a alteração do comportamento da criança, auxiliando-a no retorno a sua vida normal. Também auxiliarão nas constantes interações entre o professor e o aluno. Quando a criança tem êxito no que faz, começa a confiar em suas capacidades. E quanto mais acredita que pode fazer, mais consegue. Em sala de aula o professor deve estimular, acariciar, aprovar, encorajar, alimentar, fazer com que a criança se sinta necessária, presente e ativa.

Nessa perspectiva o professor pode trabalhar com o autoconceito para as crianças se desenvolverem desde muito cedo na relação de sentimentos experiências ou atitudes que a criança possa desenvolver seu próprio eu, também na relação com os outros. Pois ensinar nesse sentido, o autoconceito desempenha um papel central no psiquismo das crianças. Para ajudá-la inserir atividades físicas que ajudem a reduzir a ansiedade, e melhorar o humor e controlar o estresse, reduzir atividades extracurriculares, ensinar ter hábitos de vida saudável, ter um bom relacionamento com as crianças, criando assim bons sentimentos é importante elogiá-la e incentivá-la quando procura fazer alguma coisa, fazendo-a perceber que ela é importante, e que todos lhe querem bem e a respeitam.

1.8. A FAMÍLIA E A RELAÇÃO DO ESTRESSE NA CRIANÇA

A família proporciona momentos de alegria, felicidade, segurança, independência, mas também, pode desencadear momentos de tensão e descontrole emocional gerando desconforto para seus membros. Quando a criança entra em conflito, o seu equilíbrio e harmonias se veem ameaçados, ocorrem determinadas situações, que geram condutas adversas,

mas que exigem ser enfrentadas, e também que se criem mecanismos para que os familiares se adaptem a elas.

Ao se depararem com momentos de crise há dificuldades de conduzir o dia-dia familiar. Uma criança que recebe responsabilidades demais, que estão além de suas possibilidades, mas, mesmo assim é cobrada para que corresponda à altura, pode sentir-se pressionada e retrair-se, deixando de agir com independência. Por outro lado, uma criança que está livre de responsabilidades, pode não saber, no futuro, resolver qualquer tipo de problema pessoal, levando-a a sentir-se insegura emocionalmente.

Para Lipp (2004, p. 101) afirma que:

É verdade que às vezes os pais são sim, responsáveis pelo estresse de seus filhos; outras, não. Porém, o mais importante é saber que eles têm grande influência na sua prevenção, e que suas atitudes poderão contribuir para que as crianças sejam mais vulneráveis ou mais resistentes ao estresse que poderão adquirir.

Alguns pais, por não saberem reconhecer, não conseguem lutar contra o estresse chegando a confundi-lo com coisas mais simples como cansaço, desinteresse, falta de estímulo e até mau comportamento ou birra. Já à equipe escolar, precisa fazer uma reflexão quanto à sua responsabilidade em relação à formação oferecida e o acompanhamento individualizado realizado por ela e se está preparada para identificar e atender uma criança que apresenta sintomas de estresse, sem fazer com que essa criança se sinta constrangida ou diferente das demais.

Para Barbosa (2006, p. 53) “é importante para o professor conhecer os aspectos ligados à estruturação e ao funcionamento do organismo, para que se aprenda a lidar com as dificuldades apresentadas em sala de aula”.

De acordo com Lipp (2004, p. 106) “a forte pressão que a criança coloca sobre si, sentindo-se culpada, aliada ao grande esforço de adaptação necessário para passar a viver a nova situação, pode acarretar um desgaste emocional e um quadro de estresse”. Para isso, é importante que a escola ofereça formações contínuas e subsídios a seus professores a fim de que esses saibam como lidar com essas situações que estão cada dia mais próximas de sua realidade.

Para compreender a infância, há que se conhecerem as relações estabelecidas entre os membros da família. Para Santos *et al.* (2003) “a família, uma instituição complexa e diversificada, desempenha papel central no desenvolvimento humano por ser responsável pelo equilíbrio emocional da criança”. Assim, sua influência no desenvolvimento humano é inegável, já que o valor dos primeiros relacionamentos estabelecidos entre pais e filhos arrasta-

se ao longo da vida do futuro adulto, principalmente no que tange a maneira de lidar com os sentimentos.

É neste contexto que se pode pensar sobre o estresse e seus impactos para a vida do ser humano. O estresse é um dos problemas de saúde que mais atinge a civilização moderna. Existe desde o início dos tempos, modelando nosso estilo de vida, administrando o tempo e determinando o ritmo que vivemos, podendo gerar o impulso necessário para desencadear qualquer ação. Por viver em uma era de grandes mudanças que acontecem cada vez mais rápido, o ser humano encontra-se mais sujeito a pressões para adaptação, convivência e competição, das quais não consegue escapar.

Considerando-se esses aspectos, é importante pontuar que a palavra "estresse" tem origem na palavra inglesa "stress", que significa "pressão", "tensão" ou "insistência". Sendo assim, pode-se definir estresse como um conjunto de reações fisiológicas necessárias para a adaptação a novas situações.

Para Lucarelli e Lipp (1999, p. 2):

Quando a criança é exposta a um evento estressante, seja ele bom ou ruim, ela entra em estado de alerta, havendo, assim, uma ativação do sistema nervoso simpático e da glândula pituitária, através do hipotálamo. Ao mesmo tempo, ocorre a ativação das glândulas suprarrenais que liberam adrenalina, preparando a criança para a reação de "luta e fuga" e provocam a inibição das atividades vegetativas[...].

O estresse na infância apresenta semelhança com o estresse em adultos, pois, quando uma criança está diante de agentes estressores, reage com sensações físicas e psicológicas, e as consequências do estresse excessivo ou prolongado podem resultar em problemas sérios de saúde.

2. CAPÍTULO II - METODOLOGIA DA PESQUISA

2.1- CAMINHOS METODOLÓGICOS DA PESQUISA

O trabalho foi realizado com base na pesquisa bibliográfica de modo qualitativa que de acordo com Gil (2008) diz que: "Pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos". Analisando até este ponto, podemos concordar que a pesquisa bibliográfica tem por objetivo conhecer as diferentes contribuições científicas disponíveis sobre determinado tema. A metodologia utilizada está baseada em levantamentos a partir de dados bibliográficos sobre o tema: a relação entre o estresse infantil e o desempenho escolar dos alunos do ensino fundamental I.

Nesse contexto da nossa pesquisa, apresenta de modo qualitativo, que segundo Charoux (2004, p.38) afirma que “O foco do trabalho qualitativo é conhecer o significado do que se confere ao objeto estudado, pontos de vista, processos, percepções, abstrações, enfim, a perspectiva dos participantes da situação estudada”.

Visando entender o assunto no qual foi abordado no capítulo anterior sobre a relação do estresse infantil e o desempenho escolar nos alunos do ensino fundamental, valorizamos as informações estudadas, para que possam suscitar respostas para compreendermos o processo na busca de novos saberes docentes.

Buscamos no presente trabalho, autores especialistas em educação, estresse, psicologia e saúde infantil com o intuito de fazer o aprofundamento das questões propostas através dos instrumentos como artigos, teses, dissertações e sites de pesquisa. De modo geral os mesmos abordam que o estresse era apenas pesquisado em adultos, depois passou a ser estudado, pesquisado e constatado sobre a relação entre crianças e meio ambiente, bem como a globalização, o que possibilitou destacar as definições, os sintomas, as causas, os fatores desencadeantes, as consequências, ainda, o desenvolvimento infantil, as principais dificuldades escolares, a relação existente entre famílias e orientador educacional.

Desse modo, os fundamentos que baseiam essa pesquisa estão compreendidos também na prática pedagógica que nós realizamos durante o estágio supervisionado para a formação em pedagogia, em que percebemos uma relação entre o estresse da criança e a vida escolar.

Nesse sentido, por mais que a criança seja esforçada e inteligente dificilmente apresentará um bom rendimento escolar, o estresse dificultará sua concentração assim como a sua memória, e por esta razão o seu rendimento escolar vai ser prejudicado. Sendo assim, o estresse vai interferir de forma direta no desempenho escolar dos alunos, assim como no seu processo de aprendizagem como um todo, já que determinam como o estudante aprende as informações, compreende e transforma o conhecimento, ou seja, é fundamental descobrir os fatores do estresse, e sua relação com o processo de aprendizagem, considerando o avanço da vida moderna, buscando formas de oferecer melhores condições de aprendizagem respeitando a individualidade de cada criança.

2.2 - PROCEDIMENTOS TEÓRICOS PARA O LEVANTAMENTO DE DADOS E ANÁLISES

Os dados da pesquisa para o desenvolvimento deste estudo e alcance dos resultados foram coletados por meio de levantamento bibliográfico com bases de dados em artigos científicos, monografias, teses, dissertações e sites por meio eletrônico disponíveis nos últimos 30 anos. Pois, a partir desse período, o tema passou a ser mais aprofundado pela ciência e difundido para a população geral, inclusive no âmbito escolar.

O levantamento bibliográfico foi realizado segundo as bases, como SCIELO, CATES e GOOGLE ACADÊMICO usando-se os descritores: estresse infantil, educação, família e desempenho escolar. Após a identificação e leitura das publicações, um estudo mais específico articulado aos objetivos específicos do tema foi realizado.

Dessa forma, foram utilizadas como base um total de 35 referências bibliográficas dentre elas 54,28% artigos, 22,85% livros, 8,57% sites e 14,28% outros (teses e monografias) encontrados, que foram selecionados e utilizados como referência para a confecção do trabalho científico.

Dessa forma, resumindo e extraíndo os pontos mais relevantes dos materiais utilizado de acordo com as normas da ABNT e as normas previamente estabelecidas pela instituição. Diante dos estudos realizados podemos perceber que as utilizações desses materiais bibliográficos enriqueceram nossa pesquisa tendo em vista que, nos apropriamos de conceitos, definições e abordagens teóricas de extrema relevância para a discussão do tema.

2.3 - ORGANIZAÇÃO DA PESQUISA

A análise dos dados se deu a partir das leituras específicas, conforme mencionado. A maneira como ocorreu a construção da pesquisa possibilitou a compreensão do assunto, mediante o destaque e extração dos pontos mais importantes dos materiais de leitura utilizados. Tal procedimento, objetivou a compreensão e explicação do problema pesquisado. Mediante as análises de dados, foi realizado por meio das discussões com bases nos autores referentes cada um dos objetivos específicos destacando as principais referências teóricas desse trabalho.

3. CAPÍTULO III - ANÁLISE E DISCUSSÕES DOS DADOS

3.1. IDENTIFICAR AS POSSÍVEIS CAUSAS DO ESTRESSE INFANTIL

As análises foram feitas de acordo com cada um dos objetivos específicos, destacando sua importância para a realização da pesquisa, desse modo o primeiro objetivo específico foi identificar as possíveis causas do estresse infantil, segundo pesquisas e publicações desde a década de 90 até atualidade.

De acordo com Ferreira (2000, p. 298), a definição da palavra estresse é o “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio interno”. Dessa forma é evidente que o estresse se torna um problema quando as crianças ficam apáticas e se irritam com facilidades, é uma reação natural do organismo diante de um estímulo ou situação especial de tensão, ou de intensa emoção que pode ocorrer em qualquer pessoa. Nesse sentido, Lipp e Malagris (1995) assinalam que o estresse infantil pode associar-se à patogênese de distúrbios físicos e psicológicos. O estresse infantil assemelha-se ao adulto em vários aspectos podendo gerar sérias consequências no caso de ser excessivo.

Assim ao analisarmos as definições, fica claro que o estresse é resultado de situações que envolvem o indivíduo e fazem com que ele sofra alterações no funcionamento de seu corpo, sejam elas emocionais, comportamentais e até mesmo físicas. Alterações estas que podem afetar o desempenho das crianças a ponto de prejudicar seu desempenho em diversas atividades.

Desse modo Bignotto (2010) destaca que em 1981 foi realizado o primeiro estudo sobre o estresse infantil com Elkind, um dos primeiros pesquisadores. No Brasil, a maioria destes estudos vem sendo realizado, a partir da década de 90 na Pontifícia Universidade Católica de Campinas sob a orientação da Professora Marilda Emmanuel Novaes Lipp.

Em decorrência do interesse sobre o estresse infantil, Lipp e Lucarelli (1999) elaboraram um trabalho de pesquisa cujo objetivo foi verificar a existência ou não de estresse em crianças por meio de uma escala que medisse a frequência com que elas experimentavam sintomas associados ao estresse, permitindo, também, determinar o tipo de reação apresentada.

Sendo assim o estresse pode variar de indivíduo para indivíduo, dependendo de suas habilidades psicológicas de enfrentar situações de desafios ou que exijam muito emocionalmente. Dessa forma fica evidente que se trata de um assunto bastante complexo e que merece atenção constante para que não resulte em graves consequências, que, por vezes, atrapalham o desempenho do indivíduo nas mais diversas áreas, e crianças são menos preparadas para lidar com tais situações sozinhas.

Nessa perspectiva os sintomas de estresse são conhecidos como agentes estressores ou fontes de estresse. Essas fontes podem ser caracterizadas como externas ou internas. Fontes

externas são as situações do ambiente a que a criança está submetida, ou seja, situações exteriores, que podem exigir demais de seu emocional ou que a atinjam de maneira que possam resultar em um desconforto e até mesmo o próprio estresse.

Nesse sentido, podemos destacar as mais comuns, que são: atividades em excesso, responsabilidade em excesso, brigas ou separação dos pais, escola, morte na família, exigência e/ou rejeição de colegas, disciplina confusa por parte dos pais, exigências ambíguas da sociedade, hospitalização e nascimento de irmão.

3.2.DESTACAR ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER UTILIZADAS PELO PROFESSOR PARA PREVENIR O ESTRESSE ESCOLAR

Nesse segundo objetivo, de acordo com o capítulo 2, destacamos a importância de se ter uma alimentação saudável acompanhada de uma atividade física, pois é fundamental para diminuição do estresse, e as principais estratégias utilizadas pelo professor que podem facilitar e prevenir o estresse escolar.

As pesquisas contemporâneas têm mostrado que para uma melhor qualidade de vida nas organizações é imprescindível vivenciar: boa alimentação, atividade física frequente, trabalhar com o que gosta, ter uma afetividade mútua, boa convivência com os demais e momentos de lazer.

Nesse contexto no mundo de hoje todo ser humano precisa, para manter-se saudável, perceber a importância e a necessidade de dedicar algum tempo de sua vida para elaborar estratégias que desenvolvam seu equilíbrio emocional e o bem-estar físico. Coisas que façam a mente ter um repouso dos problemas e angústias do cotidiano, algo que ajude o corpo a extravasar a energia armazenada em seu interior.

Os exercícios de relaxamentos infantis e de respiração profunda, são bem interessantes, pois podem ser utilizados no ambiente escolar ou em casa. Essa técnica rápida sugere à criança maneiras adequadas de lidar com seu estresse e de aliviá-lo, principalmente se estiver agitada, inquieta, nervosa, estressada, sem conseguir prestar atenção nas coisas. Além dos exercícios físicos e relaxantes, existem no mercado os livros de auto ajuda infantis, que são alvos dos manuais que fornecem fórmulas práticas para ajudar a resolver problemas da vida.

Nessa perspectiva podem ser utilizados os diferentes tipos de sons como um eficiente recurso didático para ser utilizado em sala de aula. Como por exemplo, os sons produzidos pela natureza: água, ondas e ventos, além de músicas clássicas ou orquestradas, que podem trazer serenidade, e aflorar a percepção. O importante é a manifestação de algo diferente

que em determinados momentos contribua para o relaxamento do professor e aluno. Esses sons podem proporcionar momentos de tranquilidade, melhorando o estado emocional, possibilitando que a pessoa encontre equilíbrio para prevenir o estresse. Tornando-se um mecanismo eficiente na elaboração de uma atividade diferenciada ajudando na concentração e incentivando a realização de atividades em classe.

A Música faz parte do dia a dia da criança, em todas as atividades desenvolvidas para os alunos se fazem presentes dando assistência para a aprendizagem, ensinando valores éticos e morais entre outras diferentes funções relacionadas com a música, tendo em vista as rotinas desenvolvidas nas famílias e nas instituições de ensino.

O trabalho com a música deve considerar, portanto, que ela é um meio de expressão e forma de entendimento acessível as crianças. A linguagem musical é excelente meio para o desenvolvimento da expressão, do equilíbrio, da auto-estima e autoconhecimento, além de poderoso meio de integração social. (BRASIL, 1998, p. 49).

Por meio da música é possível exercitar toda a estrutura do ensino fundamental, além de ser lúdico e prazeroso as crianças se manifestam através das canções, das danças, teatro e etc. As atividades que envolvem a musicalização permitem que a criança conheça melhor a si mesma e ao próximo, desenvolvendo sua definição de esquema corporal, e também oportuniza a comunicação com o outro. A música habilita os alunos para que possam realizar funções motoras e intelectuais, bem como relacionar-se com o meio social.

Desse modo, segundo Bréscia, (2003, p. 81) destaca que: “O aprendizado de música, além de favorecer o desenvolvimento afetivo da criança, amplia a atividade cerebral melhora o desempenho escolar dos alunos e contribui para integrar socialmente o indivíduo”. Nesse sentido o professor, sendo um ser importante no que se refere ao seu planejamento como a sua atuação efetiva na vivência de sala de aula.

Essas ferramentas de trabalho são essenciais para os professores como meios facilitadores deste método. Além de contribuir para deixar o ambiente escolar mais alegre, a música oferece um efeito calmante após períodos de atividades físicas e atividades que exigem esforços como visitas a ambientes externos, reduz o estresse em momentos de avaliação, e também pode ser usada como um método no aprendizado em todas as disciplinas.

Outras estratégias para se trabalhar e prevenir do estresse infantil é que o ser humano pode conviver com seus problemas sem perder o bom humor, promovendo atividades que simulem situações reais para serem discutidas em sala, tendo até momentos onde seja possível rir das mesmas. Para Yepes, (2002, p. 71): “O ser humano deve esforçar-se para cultivar o bom humor, exercitar o riso traz sempre resultados positivos. É preciso aprender a

ver o lado divertido e positivo da vida”. Por este motivo, vale salientar a importância de que o professor, mesmo estressado, conduza seu trabalho de uma maneira que seus alunos notem que estar ali é algo necessário, mas também, estimulante e prazeroso.

3.3.RELACIONAR O ESTRESSE DAS CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL COM O CONTEXTO FAMILIAR

Nesse terceiro objetivo foi feito um resumo falando sobre a definição da família e relacionando o estresse das crianças do ensino fundamental com contexto familiar. A família proporciona momentos de alegria, felicidade, segurança, independência, mas também, pode desencadear momentos de tensão e descontrole emocional gerando desconforto para seus filhos.

Quando a criança entra em conflito, o seu equilíbrio é ameaçado, ocorrendo determinadas situações que geram condutas adversas, mas que exigem ser enfrentadas, e também que se criem mecanismos para que os familiares se adaptem a elas. Desse modo, para Santos, Zanetta, Cipullo e Burdmann (2003) “a família, uma instituição complexa e diversificada, desempenha papel central no desenvolvimento humano por ser responsável pelo equilíbrio emocional da criança”. Assim, sua influência no desenvolvimento humano é inegável, já que o valor dos primeiros relacionamentos estabelecidos entre pais e filhos arrasta-se ao longo da vida do futuro adulto, principalmente no que tange a maneira de lidar com os sentimentos.

De acordo com as pesquisas realizadas sobre o estresse nas crianças, é possível observar que está evoluindo de forma rápida, pois os indivíduos estão sendo mais cobrados, seja no trabalho, ou no seu cotidiano deixando de lado muitas vezes de prestar atenção até mesmo nos comportamentos de seus próprios filhos. As cobranças são mais intensas e o excesso das responsabilidades passaram a ser mais exigidas nas crianças, deixando-as estressadas, sem opções para momentos de brincadeiras e lazer.

As crianças estão continuamente expostas a uma estimulação excessiva, resultando em apatia da psique. As pesquisadoras Slee, Murray-Harvey e Ward (1996) identificaram eventos estressantes em um estudo com crianças de cinco anos de idade devido a: separação dos pais; exigências disciplinares; sequestro de membro da família; mudança de residência; ausência dos pais; morte de familiar; presenciar dificuldades de relacionamento dos pais; nascimento de irmão e mudança de emprego dos pais em crianças, esse ambiente desagradável pode ser reflexo de problemas com a escola, em casa, com amigos ou com os próprios pais, todos esses problemas na vida das crianças podem deixá-las estressadas.

Desse modo, diante das pesquisas realizadas sobre o estresse infantil no contexto familiar o que ficou mais evidente foi que, uma das principais causas do estresse nas crianças por incrível que possa parecer, são os pais. Enquanto para uma criança, em situação apresentada pode ser encarada como algo fácil para se lidar, com outra situação, pode apresentar-se como algo “estressante”.

Neste sentido, Bignoto (2005) chama a atenção para a relação entre estresse infantil e estresse no adulto. A presença de pessoas estressadas em torno da criança deve ser considerada, pois um indivíduo estressado pode apresentar irritação, hipersensibilidade, falta de paciência, intolerância e mal-estar físico, fatores que podem interferir na qualidade de suas interações com a criança.

Na tentativa de tornar os filhos competitivos para o mercado de trabalho no futuro, eles tendem a sobrecarregar as crianças com compromissos, como aulas de inglês, espanhol, computação, música, natação e outros esportes. E assim a criança fica com pouco tempo para fazer uma das principais atividades de relaxamento a que tem acesso: brincar e compartilhar a presença dos pais. Estes devem sempre tentar eliminar os fatores estressores dos filhos.

Desta forma, os pais devem estar atentos aos sinais de estresse das crianças, é necessária uma atenção redobrada dos pais em relação aos sintomas de estresse infantil, a solução é que eles procurem ajuda em uma terapia para que a criança não sofra com problemas dos pais. É importante que os pais dediquem parte de seu tempo, saindo da rotina, junto com seus filhos, fazendo caminhadas e passeios; esses momentos de prazer, relaxamento e descontração podem servir como recursos de demonstração de carinho, segurança e transmissão de aprendizado, fazendo com que um elo de confiança seja estabelecido entre pais e filhos. Ou se preferir muitas vezes, a ajuda de um psicólogo infantil é necessária para ajudar a lidar com o problema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo realizado buscou ampliar compreensões e suscitar reflexões sobre o estresse infantil e sua relação com o desempenho escolar, uma temática ainda pouco debatida no contexto educacional, social e psicopedagógico. Durante o período de estágio evidenciamos algumas dificuldades infantis na sala de aula relacionadas ao tema. Diante disso, percebemos a importância dessa temática no contexto das licenciaturas.

Entendendo a aprendizagem como um processo contínuo que ocorre durante todo nosso ciclo de vida, no qual é imprescindível que o ser humano esteja constantemente recebendo novas informações que podem ser integradas a experiências e conhecimentos prévios.

Sendo assim, diversos fatores no decorrer do desenvolvimento humano vão interferir na aprendizagem, na sua vivência e aproveitamento escolar, portanto é de suma importância que pais e professores tenham a noção do que é prioritário, e assim possam compreender que certos momentos, ou situações vão fazer com que o desempenho escolar das crianças assuma um papel adequado naquele dado momento. É nessa perspectiva que o contexto escolar merece atenção especial quando se considera o estresse infantil, tanto como agente estressor, quanto como um local onde se manifestam as consequências deste estresse.

O estudo realizado se mostra de extrema importância para colaborar com as discussões propiciadas pela temática e ainda, poderá abrir portas das escolas públicas da cidade de Barreiras, onde o estágio supervisionado do curso de pedagogia foi realizado, para o aprofundamento dessa questão mediante pesquisas de campo e intervenções pedagógicas específicas. Diante das discussões apresentadas compreendemos a necessidade de maiores conhecimentos sobre o tema pelos professores, cujo trabalho é direcionado ao desenvolvimento infantil e aos processos de ensino-aprendizagem.

Consideramos ainda, que os professores tenham uma consciência mais ampla sobre o tema, uma vez que durante o desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo da criança se confrontara com momentos de tensões muito elevados às vezes ultrapassados sua capacidade ainda imatura para lidar com várias demandas escolares e sociais.

Nesse sentido, por mais que a criança seja esforçada e inteligente, dificilmente apresentará um bom rendimento escolar, pois o estresse dificultará sua concentração como a sua memória e por esta razão o seu rendimento escolar vai ser prejudicado. Sendo assim, o estresse vai interferir de forma direta no desempenho escolar dos alunos, assim como no seu processo de aprendizagem como um todo é fundamental descobrir os fatores do estresse e sua

relação com o processo de aprendizagem, considerando o avanço da vida moderna, buscando formas de oferecer melhores condições de aprendizagem respeitando a individualidade de cada criança.

Concluimos a partir do presente estudo, que o ambiente escolar pode exercer um papel essencial na vida do aluno, no qual todo o corpo docente precisa unir-se, a direção da escola e os pais para tornar a escola um lugar agradável e acolhedor e assim oferecer melhores condições de aprendizagem para a criança minimizando o risco de estresse.

No início da construção do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), não havia a pandemia. Agora, esse tema ficou ainda mais importante, tendo em vista o aumento do estresse para o aluno em função das novas adaptações ao contexto social e de aulas remotas. As pesquisas da Organização Mundial de Saúde (OMS) indicam que nessa nova realidade que estamos atravessando, os alunos estão ficando mais estressados por ter que se adaptar ao novo contexto familiar, social e escolar. Assim a criança em meio às mudanças impostas pela pandemia tem vivenciado novos meios de aprendizagem e interações à distância podendo constituir novos gatilhos para a incidência dos estresses nas crianças.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEGRETTI, J. (2006). **Nível de stress, fontes estressoras e estratégias de enfrentamento em mulheres**. Dissertação de Mestrado, Departamento de psicologia, Pontifícia Universidade Católica, Campinas, São Paulo.

BRASIL. Lei no 9394, de 20 de dezembro de 1996. **Lei de Diretrizes e Bases Da Educação Nacional**. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 23 dez. 1996.

BIGNOTTO, Márcia Maria. **O papel dos pais na prevenção do stress infantil**. In: LIPP, M. E. N. **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções**. 4 ed. Campinas, SP: Papyrus, 2005.

BIGNOTO, M. M (2010). **A eficácia do treino de controle do stress infantil**. Tese de Doutorado, Departamento de Psicologia Pontifícia Universidade Católica, Campinas, São Paulo 2010.

CHAROUX, O. M. G. **Metodologia, Processo de Produção, Registro e Relato do Conhecimento**. São Paulo: DVS Editora, 2004.

CROZERA, Luiz Carlos. **Estresse infantil**. [s.d.]. Disponível em: <http://www.institutohipnologia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=16:estresse-infantil&catid=6:gerais&Itemid=18>. Acesso em: 10 abril de 2021.

DESSEN, M. A., & Polônia, A. da C. **A família e a escola como contextos de desenvolvimento humano**. Paidéia. p.36, 21-32. Ribeirão Preto. 2007.

FERREIRA, A. B. H. Mini Aurélio século XXI: **o minidicionário da língua portuguesa**. 4.ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira. 2000.

FERNANDES, F. M. **Alimentação e nutrição entre escolares: caso dos alunos de uma escola do município, Vitória** – ES. 2006. 49 f. Monografia (Especialização em Nutrição Clínica) - Curso de Pós-Graduação em Nutrição Clínica, Universidade Veiga de Almeida, Vitória, 2006.

FRANQUES, A.R.M. **Saber** 2007. Disponível em <http://www.aprendaki.com.br> – Acesso em 24/01/2021.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares**. São Paulo: IBRASA, 2002.

FREITAS, A. C. S. & OLIVERA, H, S. L. **A orientação Educacional nas escolas atualmente**, <URL:<http://www.conhecer.org.br/enciclop/2009/a%20orientacao.pdf>> data de acesso 05/01/2021.

GRAZIANO, P. A. Reavis, R. D. ; Keane, S. P. & Calkins, S. D. The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, p.45, 3-19.2007.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4.ed. Editora Atlas. São Paulo, 2008.

JEFFREY, A. M. **Depressão infantil**. São Paulo: M. Book do Brasil, 2003.

Kreppner, K. The child and the family: inter dependence in develop mental pathways. **Psicologia: Teoria e Prática**, p.16(1), 11-22. 2000.

LUCARELLI, M. D. M.; LIPP, M. E. N. **Validação do inventário de sintomas de stress infantil –ISS-1**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 12, n.1, 1999.

LIPP, M.E.N.; **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções**. Campinas: Papyrus, p.160. 2008.

LIPP, M. E. N. et al. **O estresse em escolares**. *Psicologia escolar e educacional*, Campinas, v. 6, n. 1, p. 51-56, 2002.

LIPP, M. E. N. et al. **Como enfrentar o stress infantil**. São Paulo: Ícone, 1991.

LIPP, M.E.N. et al. **O estresse em escolares. Psicologia escolar e educacional**, Campinas, v.6, n.1, p.51-56, 2002

LIPP, M. E. N., & Malagris, L. E. N. (2001). **O stress emocional e seu tratamento**. Em B. Rangé (org), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais* (pp. 475-490). Rio de Janeiro: Artmed. 2001.

LIPP, Marilda E. Novaes. **Como enfrentar o estresse infantil**, São Paulo, Ícone, 1991.

LIPP, Marilda. E. N. (Org). **Crianças estressadas: causas, sintomas e soluções**. Campinas: Papyrus, 2001.

MARTINS, M. G. T. **Sintomas de Stress em Professores Brasileiros**. *Revista Lusófona de Educação*, 10, 2007, pp. 109-128.

NEVES, M. A. M. **O fracasso escolar e a busca de soluções alternativas –a experiência do NOAP**. Petrópolis/R J: Vozes. 1993.

Oliveira, J. B. **Resiliência e controle do stress em juízes e servidores públicos**. Tese de Doutorado, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica, Campinas, São Paulo 2007.

PATTO, M. H. S. **A produção do fracasso escolar**. São Paulo: Ed. Queroz .1990.

POLETTTO, M.& Koller, S. H. **Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção**. Estudos de Psicologia, p.25 (3), 405-416. Julho / setembro. 2008.

SANTO, A. A. C.; Zanetta, D. M. T.; Cipullo, J. P., & Burdmann, E. A. **O diagnóstico da hipertensão arterial na criança e no adolescente**. Pediatria (USP), p. 25(4), 174- 183.2003.

SBARAINI, C. R, & Schermann, L. B. Prevalence of child hood stress and associate ed factors: a study of school children in a city in Rio Grande do Sul, Brazil. **Caderno de Saúde Pública**, p. 24(5), 1082-1088. 2008.

SLEE, Phillip. ; MURRAY-HARVEY, Rosalind. ; WARD, Harry. **Stressed Out & Growing Up**. Every Child: School of Education, v. 2, n. 4, 1996.

TANGANELLI, M. S. L., &Lipp, M. E. N. **Sintomas de stress na rede pública de ensino**. Estudos de Psicologia, p. 15 (3), 17-27. 1998.

TRICOLI, V. A. C. Acriança e a escola.in: LIPP,E. M.N (org). **Crianças Estressadas-Causas, Sintomas e Soluções**. Campinas, São Paulo: Ed. Papirus, p.123- 148. 2005.

YEPES, Hernando Duque. **Como Prevenir e Controlar o Estresse: Síndrome do Século XXI**. 2. ed. São Paulo: Paulinas, 2002.

ZANCUL, Mariana de Senzi. **Consumo alimentar de alunos nas escolas de ensino fundamental** em Ribeirão Preto. 2004. 85f. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto. Ribeirão Preto, 2004.