

Sinais silenciosos de estresse em crianças



Crianças nem sempre são capazes de expressar verbalmente seus sentimentos tão bem quanto jovens e adultos. Frequentemente, o estresse emocional delas é manifestado fisicamente.

Quando está sob efeito de estresse, o corpo humano produz substâncias químicas que podem causar desconfortos físicos, como dores no estômago ou musculares. Apesar de não haver algo fisicamente errado, esses desconfortos (como as dores) são reais para quem os sente.

Então, como saber se uma criança está mostrando sinais físicos de estresse? E, se ela estiver, o que fazer para ajudá-la?

Apatia

Embora as birras sejam um sinal mais comum, a apatia também pode ser uma manifestação de estresse. A falta de emoções costuma ser uma mudança comportamental observada em crianças pequenas sob estresse. Esse mecanismo biológico não é totalmente conhecido, mas se sabe que estresse e ansiedade podem causar alterações hormonais e químicas no corpo que se expressam/apresentam no comportamento.

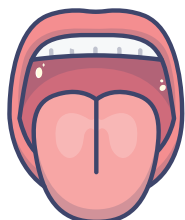
Caso seu filho esteja mais apático, talvez seja estresse. Para ajudá-lo, você pode tranquilizá-lo e lembrá-lo de que está seguro com a família. Estabelecer uma rotina, assim como praticar atividade física regularmente, pode aliviar o estresse.



Aftas

A causa geral das aftas é desconhecida e, geralmente, elas desaparecem por conta própria. Se não forem acompanhadas por febre ou outros sintomas, aftas frequentes podem ser uma manifestação física do estresse.

Aproveite essa dica para avaliar o estado emocional de seu filho. Quando estressadas, crianças mais novas podem apresentar comportamentos regressivos, como chupar o dedo, dificuldade de separação, distúrbios alimentares ou do sono. Se você notar isso acontecendo, tente ser mais acolhedor, procurando tranquilizar seu filho.



Sono Interrompido

Problemas relacionados ao sono podem indicar estresse. Ter dificuldade de adormecer, acordar no meio da noite ou ter uma necessidade excessiva de reafirmar a sensação de segurança e tranquilidade na hora de dormir – fazendo essa rotina durar horas – são os principais alertas.

Se isso ocorrer diariamente sem outros sintomas associados — e a criança já tiver realizado exames clínicos com resultados normais —, provavelmente é um sinal somático de estresse.

Tente envolver seu filho em uma atividade construtiva, já que crianças entediadas ou frustradas são mais propensas a se concentrar em seu estresse, especialmente à noite. Mesmo algo simples, como brincar com copos e colheres de medida na banheira antes de dormir, pode ser interessante.



Sinais silenciosos de estresse em crianças



Dor abdominal

Esta é uma manifestação comum de estresse em crianças pequenas. O estômago e o intestino têm seu próprio sistema nervoso, denominado sistema nervoso entérico, que responde aos mesmos hormônios do estresse e tem os mesmos neurotransmissores que nosso cérebro.

O estresse e a fadiga também diminuem a tolerância à dor. Assim, enquanto uma criança descansada e feliz não nota sutilezas em seu trato gastrointestinal, uma que estiver ansiosa e cansada pode estar com o sistema nervoso hipersensível, aumentando a sensação de dor.

Além de buscar entender e resolver a situação estressante, adicionar fibras naturais à dieta ajuda a regularizar o funcionamento intestinal. Isso evita a constipação, que também pode causar dor abdominal e piorar em momentos de estresse.



Mudanças na rotina de banheiro

O estresse pode se manifestar de maneiras diferentes em crianças pequenas e, para algumas, isso significa precisar usar o banheiro com mais frequência ou até mesmo ter uma regressão no controle dos esfíncteres.

Não existe uma abordagem padronizada para saber se a causa dessas mudanças é estresse/ansiedade ou um distúrbio físico, mas, se a criança está comendo normalmente e não tem febre, é bem provável que esteja estressada. Por via das dúvidas, é importante consultar o pediatra para verificar causas fisiológicas.

Eliminada a possibilidade de doença, o mais provável é que a ansiedade ou a preocupação esteja causando essas alterações. Neste caso, procure entender melhor o problema físico e converse com seu filho. Expressar oralmente o que sente pode ajudá-lo.



Dor muscular

Frequentemente chamada de dor funcional, esse tipo de desconforto ocorre porque o corpo é uma máquina complexa e o estresse desencadeia algumas respostas neurais, que se apresentam como dores físicas verdadeiras.

Se seu filho reclamar de dores nos ossos ou músculos, observe se ele pratica esportes ou brinca sem dificuldade. Se a resposta for positiva, provavelmente essas dores são causadas pelo estresse, e não por um problema físico. Não ignore nem menospreze a dor, pois ela é real; em vez disso, estimule a criança a se exercitar da forma que lhe agrada mais, como jogar bola, dançar, pular corda etc. Durante as atividades físicas, faça reforço positivo, como elogios e comemorações.