

Escola é principal fator de estresse entre jovens

Atividades física, artística, meditativa e de grupo; acompanhamento psicológico e carinho dos pais ajudam a combatê-lo

Por Alex Botsaris

Ele aumenta a adrenalina e o cortisol, necessários à atividade física, o nosso ritmo cardíaco, além da pressão arterial e do metabolismo. Falo do estresse, mecanismo que data da idade da pedra e que está escrito em nossos cromossomos. Herdado dos animais pelos nossos antepassados, seu papel era ajudá-los a lutar ou a fugir dos perigos com que se deparavam na vida selvagem.

Quando ocorre no cidadão urbano, pode causar mal-estar, desequilíbrios do organismo e até doença. Ao mesmo tempo, ele pode ser benéfico, pois também aumenta nossa capacidade mental ajudando a enfrentar novos desafios. Já se perdemos controle sobre ele, e permitimos que se torne continuado, a uma determinada altura, o efeito é inverso causando redução da capacidade mental. Surgem então sintomas tais como ansiedade, depressão, redução da memória, insônia, problemas digestivos, palpitações, fadiga e dores musculares.

O que preocupa vários médicos e cientistas, na atualidade, grupo onde me incluo, é que o estresse está afetando pessoas de uma faixa etária cada vez mais jovem. Casos de estresse em crianças e adolescentes estão sendo relatados na literatura médica mundial com cada vez mais freqüência. Infelizmente o Brasil não está fora dessas estatísticas. Pelo contrário, em nosso país fatores como violência, pobreza, desemprego e falta de suporte dos serviços públicos nos colocam como um dos campeões de estresse em jovens. Por exemplo, em uma pesquisa da PUC de Campinas um grupo grande com adultos e jovens foi comparado, havendo uma forte predominância de estresse também no segundo grupo. O estresse entre os jovens estudados decorreu de demandas de ensino, ansiedade quanto ao futuro profissional e demandas sociais de vários tipos. As escolas foram consideradas as principais fontes de estressores.

Os sintomas mais encontrados foram diminuição da auto-estima, aumento da preocupação com a imagem corporal e um aumento de transtornos alimentares e depressão clínica nas meninas. Já os meninos mostram um grande aumento em homicídios, suicídios e comportamento anti-social. Para ambos os sexos, há um aumento dos transtornos bipolares e esquizofrenia. Esses quadros levam à depressão, ao abuso das drogas e, no caso de estudantes do sexo feminino, a distúrbios de alimentação.

Adolescentes podem ser particularmente sensíveis ao estresse pelas características psicobiológicas da fase que atravessam (o início da produção vigorosa de hormônios sexuais com todas as suas conseqüências), mas também possuem uma admirável resistência, maior que os

adultos. O surgimento de sintomas numa quantidade grande do grupo sugere que a situação estressante seja muito intensa e prolongada. O estudo ainda revela que, na cultura brasileira, o adolescente apresenta crises religiosas, conflitos familiares, dificuldades sexuais como fortes fontes de tensão.

O quadro de estresse entre jovens é realmente preocupante e universal. Foi identificado num estudo feito pela Universidade de Santa Catarina, em 2003, com 754 adolescentes vestibulandos e pré-vestibulandos. Nesse grupo, 43% dos estudantes apresentavam sintomas de estresse. Estresse em crianças e adolescentes tem sido relatado em locais tão distintos quanto os EUA, a Turquia, o Paquistão, o Japão, a Suécia, a França e a África do Sul.

Num estudo feito com crianças entre 6 e 11 anos na Etiópia, constatou-se que aproximadamente 21% dos meninos e 25% das meninas já exibiam sintomas de estresse. Os principais problemas relatados foram: agressividade, dificuldade de comunicação, ansiedade, depressão, hiperatividade, conduta anti-social e delinqüência.

Os problemas causadores de estresse no mundo variam e são: pobreza, problemas sociais, guerras ou violência urbana, desagregação da família, distanciamento dos pais, problemas na escola, e excesso de exigências da sociedade.

Caso algo não seja feito a tempo, teremos em breve um exército de deprimidos e dependentes de tratamento psiquiátrico. Aos pais a sugestão é passar mais tempo com os filhos, dar mais carinho e segurança, e estimular os jovens a fazer atividades físicas. Nas escolas é recomendável colocar um bom time de psicólogos para atender logo os afetados com estímulos por atividades artísticas, meditativas e de grupo.