



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Dom Anuar Battisti – Como superar o estresse na infância

A criança precisa do estresse positivo, tolerável, aquele que ajuda a superar situações difíceis e descobrir como vencer os obstáculos. Um momento de estresse pode gerar choro, mas logo será compensado com a ajuda dos pais ou de um adulto. O cérebro e as demais partes do corpo conseguirão se recuperar de seus efeitos negativos e logo o sorriso brilhará em seu rosto. A família deve estar atenta em relação ao estresse tóxico, que acontece quando a criança tem um sofrimento contínuo. Quando o choro é constante e a criança recebe pouca atenção, pouco amor, pois falta um adulto de confiança para oferecer carinho, cuidado e afeto. Nesse caso, há um aumento dos batimentos cardíacos e elevação dos níveis hormonais. Em algumas situações, elas perdem o sono e deixam de se alimentar. As crianças sem o apoio de um adulto responsável poderão sofrer consequências graves em seu desenvolvimento afetivo e emocional. Para falar sobre isso, convidamos Dom Anuar Battisti, Arcebispo Emérito de Maringá, no Paraná.



Entrevistado(a): Dom Anuar Battisti
Arcebispo Emérito de Maringá, no Paraná

A criança pode ter estresse?

Eu penso que a criança tem, o adulto tem. Existe o estresse hoje que vem, de maneira especial, dos desejos, sentimentos e necessidades não atendidas, e isso provoca um desequilíbrio emocional na criança e também no adulto. As crianças, hoje, ficam desequilibradas ou se desequilibram porque não recebem toda a atenção, ou porque não têm tudo aquilo que gostariam de ter. Por exemplo, o uso do celular, o uso do computador, brinquedos, aquele espaço que elas

gostariam de ter ou têm e não podem usar. Toda a proibição para a criança gera estresse. Ou melhor, toda a insegurança gera estresse.

Quais são as principais consequências do estresse?

Essa emoção desequilibrada é a origem de muitas doenças físicas. Isto é comprovado cientificamente. Hoje, o que faz mais mal ao ser humano é o estresse. É o causador de uma infinidade de desequilíbrios psicofísicos.

E que consequências o estresse traz para as crianças?

As crianças são as principais vítimas, hoje, de desequilíbrio emocional causado nelas por falta de atenção, por falta de satisfazer os próprios desejos, as suas necessidades. Por isso, elas se estressam.

Como os pais podem evitar que aconteça o estresse infantil?

Os primeiros a pagar o preço da discórdia dentro de casa são as crianças. A discórdia que nasce entre os pais por “ene” motivos. Às vezes, até por bobagem e por coisas tão pequenas se briga, se discute, e as vítimas desse desastre, desse desencontro familiar são as crianças. Infelizmente, são elas que pagam o maior preço pela falta de amor, de carinho, de ternura entre os pais.

Em um ambiente com muito estresse, as crianças sofrem com a falta de atenção, não é isso?

Sim, a falta de atenção. Falta muito essa atenção e as crianças precisam, exigem. Como nós sabemos, essa atenção é dada até por um gesto simples. Aprendi na Pastoral da Criança que, na hora da amamentação, a mãe tem que estar com o rostinho da criança a um palmo dos seus olhos, olhando no olho da criança e a criança olhando no olho da mãe. Isso é atenção. Nisso, você está formando o caráter da criança, só no olhar.

Como ajudar a prevenir o estresse nas crianças?

Eu penso que a frase fundamental aqui é “as crianças precisam sempre de atenção”. Por mais exigente que seja, é preciso dar atenção, ternura, carinho e afeto. É isso que nós temos que aprender: pequenos gestos para formar grandes seres humanos do futuro para uma sociedade cada vez melhor.

ENTREVISTA COM:

Padre Ivanilson Alexandrino, Assessor da Pastoral da Criança da Paróquia de São José do Campestre, Arquidiocese de Natal, Rio Grande do Norte.

Que orientações o senhor teria para diminuir esse problema do estresse infantil?

Se você quer realmente evitar que a criança se estresse, evite discussões; cuidado com a separação e ofereça aquilo que vai tirar a criança realmente desse momento ou desse clima de estresse. O que é? Lazer e brincadeiras, principalmente. Eu chamo à atenção dos pais para ter muito cuidado com o celular. Hoje, o celular tem sido uma doença muito grande na vida das crianças. As crianças não vivem mais o contato com outras crianças numa brincadeira junto, não jogam uma bola. Tudo isso vai tirando a criança do convívio de outras crianças. Então, se você oferecer outras coisas, com certeza, a criança vai ser mais feliz. Basta que nós estejamos atentos a esta realidade, a esta necessidade.

Como é possível a família mudar a situação de estresse na criança?

Dar atenção, brincar com elas, estar ali presente naquele momento com cada uma delas. Nós sabemos que uma criança não é igual a um adulto. O adulto, hoje, vive estressado e, quando se estressa, vai passar esse estresse para a criança. Então, a melhor maneira de se evitar o estresse é justamente não discutir na frente das crianças. Os pais, se vierem a se separar, fazer de tudo para que a criança não sofra. Dar sua atenção, explicar o porquê da separação e ter uma convivência amigável.

TESTEMUNHO:

Alcione de Oliveira, Coordenadora Diocesana da Pastoral da Criança de Afogados da Ingazeira, Pernambuco.

Como evitar que as crianças sejam vítimas do estresse infantil?

Com o estresse infantil, temos que ter o maior cuidado desde a gestação. Se foi uma gestação planejada, bem aceita, ao nascer a criança foi bem acolhida, foi bem recebida pela família, pelos avós, pela sociedade, ela tende a não ser uma criança estressada. Mas, se ela vem num ambiente onde tem uso de drogas, álcool, brigas em família, discussões por condições financeiras ou porque não tem trabalho, tudo se torna estresse e todo o estresse dos pais e do ambiente vai passar para aquela criança.

TESTEMUNHO:

Marilene Barbosa de Souza, da Equipe Diocesana da Pastoral da Criança de Camaçari, Bahia.

Como os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias sobre o estresse infantil?

É fundamental que a família se mantenha presente no dia a dia da criança e valorize os momentos que passam juntos. Também é necessário criticar de forma construtiva e focada no comportamento, sem depreciar a criança explicando o problema e sugerindo soluções para que essa criança não venha a ter depressão.

MENSAGEM

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Qual é a importância da motivação no trabalho da Pastoral da Criança?

A motivação é como a chama que vem de dentro da pessoa. Não é algo externo como fogo de palha, mas deve ser cultivada e fortalecida, sobretudo, com o desejo de fazer o bem a todos de forma totalmente gratuita e generosa. E isso torna a pessoa mais feliz. Venha você também ser um voluntário da Pastoral da Criança.