

SAÚDE PARA TODOS

ALESSANDRO LOIOLA
dralessandroloiola.blogspot.com

Estresse infantil

Enquanto você abria o jornal para ler esta crônica, mais de 10 pessoas receberam atendimento médico com problemas de angústia, tristeza, ansiedade, nervosismo, irritação e similares. Os distúrbios relacionados ao estresse do dia-a-dia estão entre as principais causas de consultas em todo o mundo, e não são exclusivas do universo adulto: afetam 13 de cada 100 crianças e adolescentes.

As crianças e os adolescentes sofrem os efeitos do estresse da mesma forma que os adultos. Uma criança que esteja passando por uma situação estressante pode apresentar sintomas de depressão, hiperatividade, ansiedade, alterações do humor ou comportamento suicida.

Ao comparar o estresse adulto ao infantil, a maior diferença está no tipo de situação capaz de desencadear esta resposta: o fato de o gás ter acabado ou você estar com o salário atrasado não representa fonte de estresse para uma criança. Por outro lado, uma simples prova, a troca de uma professora, a mudança de um coleguinha ou até mesmo a preparação para o próprio aniversário podem afetar profundamente o humor do pequenino.

O limite da normalidade do estresse infantil está na sua repercussão sobre o comportamento da criança. E vamos ser sinceros: você não precisa ter um PhD da USP para perceber que algo não vai bem. Crianças não devem ser excessivamente preocupadas ou apreensivas com o futuro.

Não é típico de uma criança ter frequentemente dores de cabeça, náuseas, vômitos, falta de ar, diarreia, palpitações, dificuldade de concentração, agressividade ou medos em excesso. Se isso está acontecendo, é bem possível que a criança esteja sofrendo de algum distúrbio relacionado ao estresse, justificando a avaliação médica.

A fórmula para lidar com o estresse infantil é bastante simples: basta combinar afeto com bom senso e perseverança, contando sempre com a ajuda do tempero mais precioso da educação, o tempo. Para aumentar suas chances de sucesso, mantenha estas três regras de ouro em mente:

FUJA DA TIRANIA

É triste dizer, mas conheço vários pais tiranos, que usam verdadeiras técnicas de tortura, para tentar resolver problemas domésticos. "A criança tem medo de escuro? Tranque-a sozinha em um quarto sem luz por algumas horas, ela verá que nada de terrível acontece e perderá o medo." Excelente! Ao exercer sua tirania dessa forma, você acabou de descobrir uma nova maneira de corroer o elo de confiança entre você e seu filho. Muito bom mesmo.



"Você não precisa ter um PhD para perceber que algo não vai bem. Crianças não devem ser excessivamente preocupadas ou apreensivas com o futuro"

NÃO JULGUE, AJUDE

Seu filho só vai procurar sua ajuda, se tiver certeza de que não será hostilizado ou ridicularizado. Por exemplo: estressada e com medo de enfrentar a nova escola, a criança se recusa a vestir o uniforme. Marque a opção correta:

- a) "Vamos lá, será divertido, você consegue, vai fazer novos amigos!"
- b) "Que coisa mais patética! E come logo o almoço, porque já estou perdendo a hora de chegar no serviço!"...
- c) "Se você não vestir logo esse uniforme, eu...! eu...!" (gesticulando como quem estrangula um frango).

LIDERE PELO EXEMPLO

Se a criança se estressa aterrorizada com cachorros, você não precisa atravessar a rua toda vez que avistar um. Segure a mão da criança, mantenha tranquilamente seu rumo e passe a mensagem correta: nada de fobias. Confrontar a criança com aquilo que a aterroriza não é exatamente a melhor maneira de trabalhar o estresse. Vença os medos dela pela liderança e lembre-se: um grama de exemplo sempre valerá mais que uma tonelada de conselhos.

CORAÇÃO DE MÃE

DÉA JANUZZI
dea.januzzi@uai.com.br

Perfume de anjo

Ele acordou rindo e perguntou à mãe: "Você já sentiu perfume de flor em sonho?". A mãe ficou pensando, até que o filho completou: "A flor era linda e estava molhada de chuva". Sem hesitar, ela ligou para a amiga do coração, a herborista Magdala Fernandes, a Magui, e as duas ficaram horas conversando sobre o perfume do sonho. Com certeza, disse Magui, ele foi visitado por um anjo com espada embainhada, que veio com cheiro de flor.

A conversa acolhedora transportou-a para o fogão de lenha do sítio Sertãozinho, em Moeda, onde Magui faz a sua alquimia. Ela me falou dos perfumes da natureza, como o de terra depois da chuva, que a remete a memória ancestral, para lembrá-la de onde veio, quem é, e para onde vai.

Tem cheiro melhor do que o de dama-da-noite na primavera?, disse Magui. É como o primeiro beijo, que não tem nenhuma cerimônia, que se entrega. O cheiro de dama-da-noite eleva, vem e embriaga, dá arrepios e frio no estômago. É o medo de alguém ver o beijo que fica guardado para sempre no cheiro de dama-da-noite.

Que o diga Glória! Ela já chorou aos pés de um manacá, que ficava logo na porta da faculdade em que estudava. O cheiro de manacá fez com que ela voltasse à infância, em Itáuna, onde a avó Yára cultivava essa flor tão especial. Todo mundo ficou olhando para Glória, mas só ela sabia que estava chorando de felicidade com o cheiro da flor de manacá.

Cheiro de manacá é assim: desperta o interesse em casamentos de muitos anos. Magui, por exemplo, casada com Orestes há 30 anos, plantou três pés de manacá atrás do quarto do casal. Nas noites quentes, o perfume do manacá entra pela janela e aquece o casal.

A mãe contou para Magui que o cheiro de manjerição é algo parecido com o céu. E ela, então, ficou sabendo que as pessoas mais antigas na Índia ofereciam aos mortos ramos de manjerição, como prova de que haviam sido justos, bons e piedosos na Terra. Cheiro de manjerição dá passaporte direto para o paraíso.

Alecrim-do-campo tem cheiro de mel. Um perfume que vai atraindo pela doçura, até que você se entrega totalmente. Cheiro de pão, então, Nossa Senhora, lembra oração, partilha, acolhimento. É reunião e fraternidade.

Quando entra na horta do sítio, Magui também sente um convite à vida quando os perfumes das verduras, frutas e ervas se misturam, embriagando os sentidos.

Mas a mãe também se lembrou de que nunca gostou de perfume doce, desses que impregnaram todo o ambiente. Ela nunca se sentiu bem com perfumes femininos. Nem pensar em Diorissimo, que amarga todo o seu ser assim que abre a tampa do vidro. Ela gosta de perfumes selvagens, com cheiro de terra molhada, de mato, como os patchou-



"Ela gosta de perfumes selvagens, com cheiro de terra molhada, de mato, como os patchoulis, que a transportam para paisagens agrestes"

lis, com notas de amilcar, que a transportam para paisagens agrestes.

Teve um tempo que ela tinha cheiro de café, um óleo que escorria pela pele e impregnava as entranhas. Tem mulheres que encham o elevador com um cheiro tão doce que dá sensação de desmaio. Mas ela nunca gostou de perfumes doces. Prefere os amadeirados.

Que a atriz Marilyn Monroe a perdoe, mas ela também não gosta de Chanel nº 5. Mesmo com a sedução de dormir apenas coberta por uma gota do perfume.

Magui também gosta mais de a água de alface que ela mesma faz. Mas tem dias que acorda com vontade de desfilar com cheiro de Patchouli e, em momentos especiais, usa Elixir, um desses perfumes caros, pagos em dólar, em free shop. Ela usa pouco para não acabar, porque o cheiro é uma mistura de vários outros que levam a cometer pecados e escancarar desejos.

A mãe se lembra também de que, um dia, recebeu de presente da amiga Gracie um óleo chamado Chipre, da rede de perfumes The Body Shop, e que esse cheiro preencheu toda a dor e alegria de ser mulher. O perfume saiu de linha, para sofrimento dela, mas os amigos sempre se lembravam de procurar a loja, para encontrar aquele cheiro de tempestade.

Já houve um tempo em que ela só usava Angel, que, apesar de adocicado, lembra que os anjos existem, mesmo em frascos ou em sonhos!

CARTAS E CONSULTAS

● Fim da magreza

"Li reportagem publicada em 27 de agosto sobre o esforço de algumas pessoas para engordar e gostaria de saber o telefone da médica Anelise Impelizeri."

Bruno, por e-mail

NOTA DA REDAÇÃO

O telefone da médica Anelise é: (31) 3274-4331.

● Trombocitemia

"O que é trombocitemia essencial (doença mieloproliferativa)? Gostaria de saber mais sobre essa doença rara."

F.P., por e-mail

A trombocitemia essencial (TE) é uma doença mieloproliferativa crônica, ou seja, uma doença em que a medula óssea (fábrica do sangue que fica dentro dos ossos) começa a produzir mais células (plaquetas e outras), do que normalmente deveria. A trombocitemia essencial é

considerada um processo mieloproliferativo benigno. Os portadores desse distúrbio apresentam uma expectativa de vida normal e, geralmente, não há evolução para mielofibrose (fibrose da medula óssea que prejudica a produção de células normais). A incidência americana é de 2,5 casos para cada 100 mil indivíduos por ano. As complicações clínicas estão relacionadas com problemas de trombose, principalmente, nos membros inferiores. O tratamento medicamentoso deve ser realizado com o controle hematológico frequente.

■ Andréa Wandalsen Almeida, hematologista, integrante do Departamento de Hematologia da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)

● Menstruação

"Fiquei menstruada em 11 de agosto e, no dia 25, voltei a menstruar. Não estou usando nenhuma terapia hormonal, nem contraceptivo. Como explicar o adiamento da menstruação?"

D.A., por e-mail

A manutenção da regularidade menstrual envolve o funcionamento coordenado dos ovários, da hipófise (glândula localizada no cérebro) e do útero. Qualquer alteração nesses órgãos pode resultar em irregularidade menstrual. Outros fatores também podem estar envolvidos, como a perda ou aumento de peso, atividade física e stresse. Somente uma avaliação médica cuidadosa será capaz de explicar adequadamente o ocorrido. Consulte seu ginecologista.

■ Márcia Mendonça Carneiro, ginecologista e obstetra, diretora do Departamento de Ginecologia e Obstetria da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)

● Tumor no testículo

"Tive um tumor maligno no testículo com seqüelas no fígado e pulmão. Foi feita cirurgia da retirada do tumor infectado, com tratamento de quimioterapia por alguns meses. Agora, só faço acompanhamento. Infelizmente, não consigo mais ter ereção e a minha vida virou de cabeça para baixo, está um verdadeiro inferno. Meu caso é reversível? Por que isso aconteceu?"

A.A., por e-mail

A retirada de um testículo não causa alterações na função erétil. Porém, se por alguma razão o outro testículo não estiver produzindo os hormônios masculinos como deveria (testosterona), isso pode levar a um quadro de hipogonadismo (baixa de testosterona) e, como consequência, uma possível diminuição de libido e alterações na ereção. Em alguns casos, a quimioterapia também pode contribuir. Da mesma maneira, existem fatores de risco para a disfunção erétil (impotência sexual masculina) que devem ser levados em conta, como a hipertensão, diabetes, alcoolismo, tabagismo, vida sedentária, stresse e obesidade, entre outros problemas. O fator psicológico também é muito importante. Você deve procurar um urologista ou andrologista, para ser avaliado e tratado adequadamente. O importante é que, atualmente, existe solução para a maioria dos problemas. É possível proporcionar rigidez adequada do pênis para uma relação sexual satisfatória, independentemente da causa do problema.

■ Luiz Otávio Torres, urologista, presidente do Departamento de Urologia da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)