



# Esqueça o ballet, a ginástica e o inglês. Actividades a mais trazem stressse às crianças

Sociedade Portuguesa de Pediatria alerta para doenças de comportamento por pressões escolares. O escritor Carl Honoré fala de crianças com stressse de adultos

## Para pais: conselhos de Carl Honoré

### Dicas

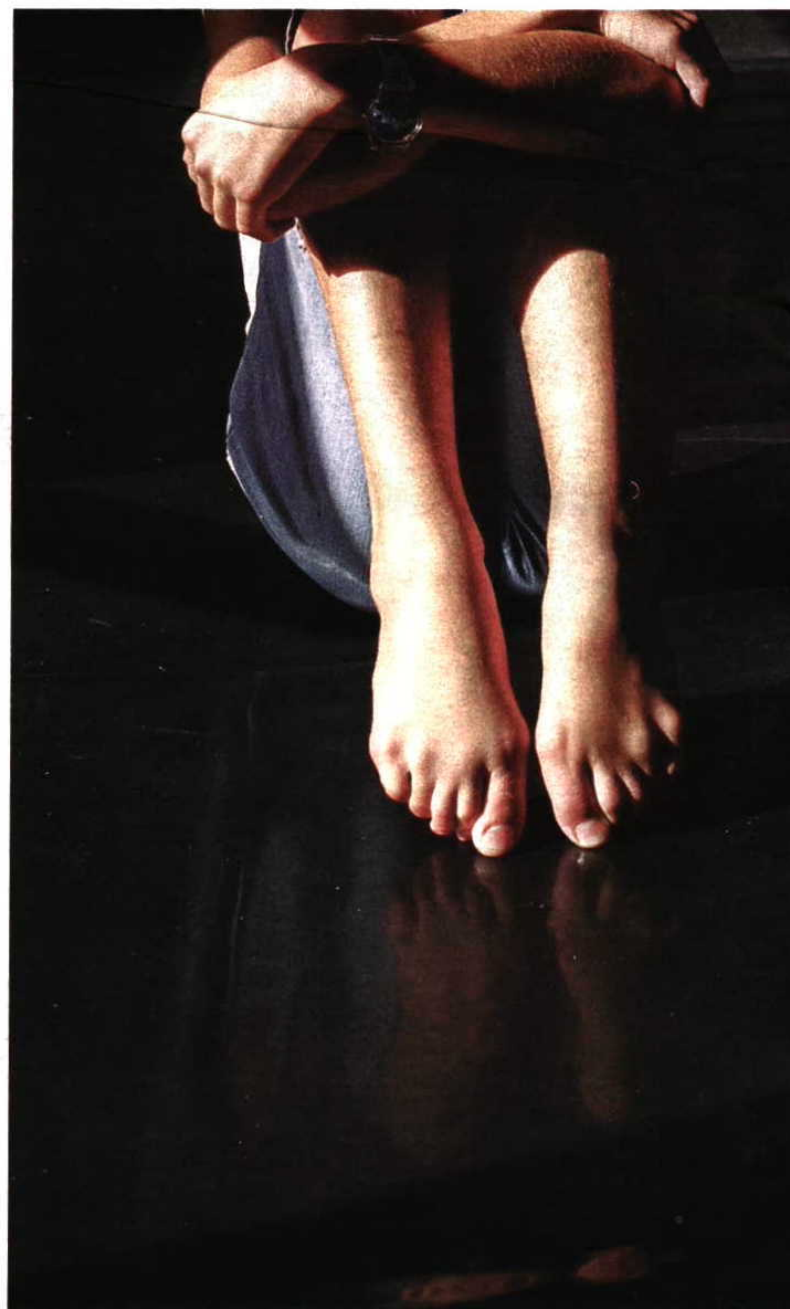
- Recusar a pressão de ter de oferecer aos filhos uma infância perfeita. Isso não existe, tal como não existem pais perfeitos
- Deixar as coisas acontecer em vez de estar sempre a programar
- Deixar as crianças correr alguns riscos em vez de os transportar numa agenda sem intervalos de uma bolha de segurança para outra
- Dar às crianças espaço e tempo para explorar o mundo à sua maneira. É assim que as crianças aprendem a pensar e a socializar, em vez de tentarem apenas cumprir as expectativas dos pais
- Não pretender controlar tudo. Deixar tempo livre aos filhos para que possam desenvolver a sua criatividade [Quando Carl Honoré ouviu a professora dizer que o filho tinha muito jeito para as artes, pensou imediatamente que podia inscrever o filho em aulas de expressão plástica e fazer dele um novo Picasso. O filho adiantou-se: "Pai, porque é que os adultos têm de controlar tudo? Só quero desenhar e pintar, não preciso de aulas para isso"]
- Dar amor, atenção e disponibilidade

SÍLVIA CANECO  
silvia.caneco@ionline.pt

Maria acorda às sete da manhã, toma o pequeno-almoço e segue com os pais para a escola. Depois das aulas vai para o curso de inglês – três vezes por semana. Nos outros dois dias corre para a ginástica. Quando chega a casa à noite, ainda tem os TPC para fazer. Volta a acordar no dia seguinte às sete da manhã. A rotina de Maria, oito anos, repete-se. Ao fim-de-semana é tempo de descansar da escola. Tempos livres para a brincadeira? Não, é hora do ballet e da equitação.

Marias-faz-tudo com agendas tão preenchidas como a dos adultos estão cada vez mais no top dos motivos de orgulho dos pais babados. Os pais acreditam que ao preencher as horas livres dos filhos com compromissos estão a dar-lhes a infância perfeita e a transformá-los em superadultos. Carl Honoré, jornalista e escritor francês, escreveu um livro que o desmente. Depois de falar com crianças e pais, e percorrer infantários e escolas, Carl Honoré escreveu "Sob Pressão: Como Salvar as Crianças da Cultura dos Hiperpais". Conclusão número um: crianças com agenda a rebentar pelas costuras não são sinónimo de adultos bem sucedidos. Conclusão número dois: há crianças hoje que têm níveis de stressse semelhantes aos da idade adulta.

O presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria, Luís Januário, torna ainda mais ruidoso o alarme: "Há cada vez mais crianças com doenças de comportamento motivadas por pressões escolares." Se os números nem sempre o mostram – dado que "muitas crianças dão entrada nas urgências pediátricas com patologias ditas orgânicas" – dores abdominais, cefaleias, diarreias e perturbações do sono podem ser sintomas de



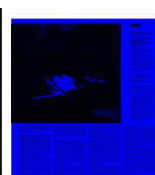
ansiedade e de excesso de pressões.

A sobrecarga horária dos infantários favorece a espiral de pressões que saltam muitas vezes para dentro de casa. "As rotinas do infantário são já muito próximas das do primeiro ciclo. As actividades na escola deviam ser moderadas de acordo com a idade da criança e moderadas com actividade física e brincadeira", diz Luís Januário.

Além da experiência no terreno e como pai, Carl Honoré, guru do movimento slow – que defende uma sociedade com menos pressão, menos pressa, menos actividades e menos expectativas porque "menos é mais" –, usa o argumento de que nunca houve tantas crianças depressivas, ansiosas, hiperactivas e com baixa auto-estima como hoje para lançar um olhar crítico sobre o enfoque com que hoje os pais educam os filhos. "Crianças que crescem sob pressão são geralmente menos criativas. Ficam mais preocupadas em fazer aquilo que os adultos querem e dificilmente assumem riscos e cometem erros. Assim é difícil pensa-

Nunca houve tantas crianças depressivas, ansiosas e hiperactivas como hoje

Dores abdominais, cefaleias e perturbações do sono podem revelar ansiedade



**Especialistas defendem que os talentos das crianças devem ser cultivados, mas sem exageros**

© Gáio Guarda

rem por si mesmas, pois passam demasiado tempo a ser aquilo que querem que elas sejam. E também sofrem de mais stresse", explica ao *i*.

#### **OBSESSÃO PELAS CRIANÇAS PERFEITAS**

O pediatra Luís Januário não precisa de sair do consultório para sentir a tendência para uma preocupação excessiva dos pais em relação ao desempenho dos filhos. "Está-se a viver um momento de obsessão pelas crianças perfeitas. Isso acontece tanto a nível intelectual, como físico. Sinto muitas vezes que os pais só ficam contentes quando os percentis dos filhos estão acima da média."

Uma sociedade perfeccionista e competitiva criou pais que "esperam que os filhos sejam os melhores em tudo", defende o escocês Honoré. O maior investimento parental na educação motivado pela redução do número de filhos entre "uma geração de pais que vive a pressão constante do desemprego e da falta de tempo" – como refere Luís Januário – completa o cenário da ilusão parental

de que quantos mais conhecimentos e exigências na infância melhor. "Investir na educação dos filhos não é mau. O que é mau é não saber discernir que cada criança tem o seu ritmo", conclui o presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria.

**CULTIVAR TALENTOS** O talento de uma criança deve ser incentivado, mas sem exageros nem grandes expectativas. "Gasta-se demasiado tempo, dinheiro e energia a ajudar crianças ainda muito pequenas a construir um 'killer CV', um currículo cinco estrelas e infalível", garante Honoré. "É preciso ajudarmos os nossos filhos a desenvolver o seu potencial sem cair na tentação de que poderá vir a ser o próximo Ronaldo, ou o próximo Fernando Pessoa, ou a próxima Amália."

Peso e medida é a fórmula invocada por Honoré para ajudar os pais a gerir expectativas em "Sob Pressão", o livro que se traduz numa espécie de manual para pais que estão convencidos de que

o filho recém-nascido deve obrigatoriamente ouvir Mozart ou Beethoven para desenvolver o intelecto, ou que o filho de dez anos deve ter um Iphone para organizar a sua agenda.

"Crianças saudáveis é que serão adultos normais", argumenta o pediatra Mário Cordeiro. Honoré deixa esse aviso em letras garridas: atenção, não tente transformar o seu filho a todo o custo numa criança prodígio, pode estar a transformar má-lo numa criança stressada e infeliz. O segredo não está em abolir actividades das rotinas de uma criança, mas em geri-las "de um modo temperado, que permita às crianças ter tempo livre para brincar e estar com os pais", afirma Mário Cordeiro. Se as actividades obrigam a deslocções morosas, não são do gosto das crianças, ou as cansam, "ai devem ser abolidas".

Pediatras portugueses alertam para os excessos, mas dizem que as actividades extracurriculares podem trazer resultados positivos ao crescimento de uma criança, como o convívio com compro-

missos que os ajudam a ganhar responsabilidade. "Os comportamentos infantis têm alguma plasticidade. Todo esse stresse, para a maior parte das crianças, é também educativo", assegura Luís Januário. A ousadia e os desafios "ajudam a desenvolver factores protectores e airbags para o percurso de vida". "Tudo depende do grau, do gozo e do modo e filosofia com que se desenrolam", concorda Mário Cordeiro.

Luís Januário reforça que pais atentos percebem rapidamente se estão a abusar da pressão. Carl Honoré deixa dicas: além dos sintomas físicos, como dores de cabeça ou de estômago, se a criança tem olheiras, ou mostra sinais de cansaço ou não fala com entusiasmo do ballet, da informática, do inglês ou da ginástica pode estar simplesmente a precisar de uma nova agenda ou de tempo para brincar. Diz Luís Januário: "Não podemos imaginar uma sociedade onde tudo tem uma função. É preciso tempo para brincar sem outro objectivo que não a brincadeira."

**P&R**

**Luís Januário**

**Presidente da Sociedade Portuguesa de Pediatria**

## **"Há hoje uma obsessão pelas crianças perfeitas"**

**Podemos falar de stresse nas crianças?** Há cada vez mais doenças de comportamento motivadas por pressões escolares. Muitas crianças dão entrada nas urgências pediátricas com sintomas ditos orgânicos – cefaleias, hiperventilação, dores abdominais – que se forem estudados muitas vezes revelam ansiedade.

#### **Quem é responsável?**

Há uma sobrecarga horária no pré-escolar. As rotinas do infante são já muito próximas do primeiro ciclo.

**E os pais?** Sinto que há hoje uma obsessão pelas crianças perfeitas. Há pais que só ficam contentes quando os filhos têm percentis acima da média.

**Um sem fim de actividades extracurriculares é ou não positivo?** Depende. Cada criança tem o seu ritmo. Os comportamentos infantis têm alguma plasticidade. Todo esse stresse, para a maior das crianças, também é educativo. Não podemos é imaginar uma sociedade onde tudo tem uma função. Elas devem ter tempo para brincarem só por brincadeira.