

## O que é Estresse Tóxico?



### Todo mundo sente estresse!

E nem todo estresse é ruim. O estresse pode ajudar a trazer atenção ao que é importante e ser um motivador para a resolução de problemas. Mas muito do tipo errado de estresse pode não ser saudável. Para crianças, esse tipo de estresse pode se tornar tóxico com o tempo, afetando a maneira que seus cérebros e corpos se desenvolvem. As Experiências Adversas na Infância (EAIs) como abuso ou negligência podem causar esse tipo de estresse e podem danificar a saúde a longo prazo de uma criança. Por causa deste possível impacto, é importante conhecer um pouco mais sobre estresse e as diferentes maneiras com que os corpos das pessoas podem responder a ele.



**Resposta positiva ao estresse:** Essa é a resposta do corpo ao estresse temporário. Os hormônios do estresse ajudam o corpo a fazer o que é necessário naquele momento. Após o evento terminar, a resposta ao estresse é desligada e o corpo volta ao seu estado normal. Por exemplo, começar uma nova creche ou tomar vacinas podem levar a uma resposta positiva ao estresse. As crianças podem ganhar confiança e aprender habilidades de enfrentamento quando são apoiadas durante este tipo de estresse.



**Resposta tolerável ao estresse:** Essa é a resposta do corpo a estresse mais sério e duradouro. Com estresse tolerável, uma criança precisa da ajuda de um cuidador solidário para ajudá-la a ficar calma e reduzir a resposta ao estresse. Com esse apoio estabelecido, o corpo pode mais facilmente retornar ao seu estado normal. O estresse tolerável pode ocorrer durante eventos como lesões ou desastres naturais.



**Resposta ao estresse tóxico:** Essa é a resposta do corpo ao estresse sério e duradouro, sem apoio suficiente de um cuidador. Quando a criança não recebe a ajuda que precisa, seu corpo não consegue desligar a resposta ao estresse normalmente. Esse estresse duradouro pode causar danos ao corpo e ao cérebro da criança, causando problemas de saúde duradouros. Esse tipo de estresse resulta da exposição a eventos como abuso e negligência.

## Como o estresse tóxico afeta o corpo das crianças?



### O cérebro:

O estresse tóxico pode fazer com que seja mais difícil a criança ficar parada, prestar atenção e aprender. Pode afetar outros comportamentos também, fazendo com que a criança tenha dificuldade em lembrar regras e esquecer de pensar antes de agir. Também pode afetar o humor e os sentimentos da criança.



### Imunidade:

O estresse tóxico pode fazer com que o corpo tenha mais dificuldade em lutar contra infecções e doenças. Por exemplo, as crianças podem apresentar resfriados e infecções de ouvido com mais frequência, ou condições de saúde como eczema ou asma.



### O coração:

O estresse tóxico pode aumentar o risco de uma pessoa desenvolver pressão alta, aumentando os níveis de inflamação que podem danificar as artérias. Essas condições podem levar a doenças cardíacas, derrames e outros problemas sérios de saúde mais tarde.



### Hormônios e desenvolvimento: O

estresse tóxico pode causar impactos no crescimento e desenvolvimento. Também pode causar obesidade e alterações no início da puberdade, além de outros problemas.

## Como os adultos podem proteger as crianças do estresse tóxico?

Quando cuidadores fornecem cuidados e apoio consistentes para as crianças, elas se sentem seguras. Esse sentimento de segurança é bom para seus cérebros e corpos. Outros fatores de proteção para sua criança incluem uma alimentação saudável, fazer exercícios regularmente, ter uma boa noite de sono, praticar a atenção plena, e obter apoio de saúde mental quando necessário. Juntos, esses fatores podem ajudar a diminuir a resposta ao estresse e reduzir os potenciais efeitos negativos das EAIs.



### FONTES

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>  
Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002  
Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Disponível em <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>  
Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009  
Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.  
Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014  
Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-246. doi:10.1542/peds.2011-2663  
Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019