

Episódio # 05

Estresse Tóxico: o que é e quais as suas consequências

No episódio anterior [A importância da Primeira Infância, segundo a neurociência](#), falamos sobre a importância dos cuidados adequados e todos os impactos que esse período apresenta na fase adulta. No episódio de hoje, ouvimos dos especialistas um pouco sobre a questão do estresse no desenvolvimento do indivíduo.

Para começar, é importante ressaltar que nem todo tipo de estresse é necessariamente ruim. Ele faz parte da vida e tentar proteger as crianças de todo tipo de estresse seria uma tarefa impossível e até prejudicial ao seu desenvolvimento regular. Ou seja, qualquer pessoa precisa aprender a lidar com o estresse, que acontecerá em algum momento de sua vida.

O importante é diferenciar os tipos de estresse e entender porque o **Estresse Tóxico** pode ser tão prejudicial.

Estudiosos dividiram o estresse em 3 tipos ou níveis, a saber:

1. Estresse Positivo
2. Estresse Tolerável
3. Estresse Tóxico

O **Estresse Positivo** refere-se àquelas situações em que nosso organismo reage a uma causa específica, desencadeando a ativação do sistema de estresse como uma condição normal do cotidiano, que se dará de forma pontual e passageira.

Por exemplo, numa criança que vai ao médico ou sabe que está prestes a receber uma vacina, é normal. Nosso organismo (e de todos os animais) possuem esse sistema que será ativado até como defesa para garantir a nossa sobrevivência.

Nesses casos, o adulto tem um importante papel de ajudar a criança a aprender a lidar de forma saudável com esse estresse.

O **Estresse Tolerável** é um pouco mais preocupante pois é desencadeado por algum evento significativo e não por um simples acontecimento cotidiano.

Por exemplo, a morte de um membro querido da família, vivenciar um desastre natural ou algum tipo de evento violento desencadeia o tipo de estresse mais longo e mais acentuado.

O desafio aqui é fazer baixar os níveis desse estresse no menor tempo possível. Para isso, o adulto deverá estar presente para dar à criança a sensação de segurança e proteção, o que ajuda emocional e biologicamente na resposta para baixar o nível do estresse.

O terceiro tipo, o **Estresse Tóxico** já é bem diferente dos exemplos acima. Especialmente presente em crianças que vivem em ambientes altamente adversos, com situações que ameaçam sua vida o tempo todo, como violência crônica, negligência severa, maus tratos físicos e ou psicológicos, entre outros, o sistema de resposta ao estresse é ativado e continua assim a maior parte do tempo.

Sem uma perspectiva de diminuição das ameaças, o sistema de resposta ao estresse permanece “ligado” continuamente, gerando desgaste no corpo.

Por exemplo, com o nível de estresse alto há a elevação dos níveis do hormônio chamado cortisol. Esse hormônio tem como função nos manter mais alertas e mobilizar açúcar para os músculos, para uma possível reação de fuga.

Esse mecanismo de defesa existe para funcionar momentaneamente, mas quando o organismo está continuamente produzindo cortisol, ele irá se voltar contra o próprio corpo.

Por exemplo, algumas partes do cérebro como o córtex pré-frontal e o hipocampo ([conceitos apresentados no episódio anterior](#)), são muito vulneráveis a níveis de cortisol persistentemente elevados, o que pode interromper o desenvolvimento de circuitos enquanto eles estão sendo criados. Essa é uma das explicações sobre o porquê de crianças que vivem sob **Estresse Tóxico** terem problemas com o aprendizado.

Outros estudos demonstram que crianças que sofreram **Estresse Tóxico** podem apresentar problemas cardíacos na fase adulta, como nos contou um dos especialistas em nosso vídeo.

Além é claro de todas as questões emocionais envolvidas, tais como depressão, obesidade e outros transtornos, que tornarão a criança que sofreu o **Estresse Tóxico** um adulto com mais dificuldade em manter relacionamentos estáveis e saudáveis.

PARA SABER MAIS

Leia o artigo “[Estresse Tóxico na infância: o que é, quais suas consequências e como evitá-lo](#)”