



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Priscila do Rocio Costa - Como o estresse tóxico pode afetar o desenvolvimento infantil

O estresse na infância existe e é uma resposta normal do organismo quando se encontra em uma situação adversa. Sabemos que existem três tipos diferentes de estresse: positivo, tolerável e tóxico. As duas primeiras são normais para o desenvolvimento infantil, pois nestas situações a criança encontra apoio de um adulto para poder superar as dificuldades. Já o estresse tóxico prejudica o desenvolvimento do cérebro e pode trazer consequências graves de comportamento, aprendizagem, dificuldade de se relacionar, baixa imunidade. Quando adulto pode desenvolver doenças cardíacas, diabetes, depressão, dependência de substância química, entre outros.

Desde a gestação, a criança precisa ser acolhida e amada, para que com a ajuda da família cresça segura e aprenda a lidar com o mundo que a cerca. Para conversar mais sobre este assunto convidamos Priscila do Rocio Costa, Assessora Técnica do Desenvolvimento Infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança. Saiba mais também no texto “O impacto do estresse tóxico no desenvolvimento infantil”, clicando no link ao lado.



ENTREVISTA COM: Priscila do Rocio Costa
Assessora Técnica do Desenvolvimento Infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

O que é estresse tóxico na infância?

O estresse tóxico na infância é quando a criança passa por situações de negligência, medo e angústias de forma constante e repetida, por período prolongado e sem o apoio de um adulto para acolher. O estresse tóxico interfere

no desenvolvimento cerebral, podendo provocar dificuldades de aprendizado e problemas de saúde, deixando graves consequências por toda a vida.

Existem níveis diferentes de estresse na infância? Quais são?

Sim. Nem todo estresse é ruim. O estresse pode ser dividido em três níveis. O positivo, que é quando a criança recebe um não ou precisa seguir uma regra, por exemplo, mas tendo como suporte o afeto do adulto. Esse tipo de estresse é importante, pois prepara a

criança para lidar com frustrações e desafios cotidianos. Em segundo lugar, existe o estresse tolerável, que passa um pouco da capacidade da criança mas que, com suporte da família através de conversas e acolhimento, ela consegue superar. E em terceiro lugar há o estresse tóxico, que é quando a criança sofre e não recebe apoio, carinho e acolhimento de um adulto.

A criança precisa ser privada de estresse para se desenvolver de forma saudável?

Não. A criança precisa passar por situações de estresse, sim, pois através desses momentos ela vai aprender sobre o mundo que a cerca, sobre regras e desafios. Por exemplo, se a criança pede algo que os pais não poderão oferecer a ela naquele momento, ela poderá reagir com birra para obter o objeto ou a ação desejada. Aí entra o papel dos pais, da família ou cuidadores. Conversar com calma e paciência, explicar os motivos do porquê ela não poderá receber o solicitado naquele momento são muito importantes. O único estresse que a criança não pode passar é o estresse em nível tóxico. Esse, sim, é prejudicial ao desenvolvimento da criança.

Como o estresse tóxico pode afetar o desenvolvimento infantil?

As pesquisas científicas têm nos mostrado que esse tipo de estresse é muito prejudicial, pois essa sobrecarga de estímulos negativos libera no organismo grandes quantidades dos hormônios do estresse, como o cortisol e adrenalina, o que acelera o coração e prejudica as conexões entre os neurônios. Isso deixa o organismo em estado de alerta, que passa a reagir exageradamente a qualquer situação, mesmo as mais simples. Quanto maiores as situações de estresse tóxico, maiores as chances da criança desenvolver irritabilidade, distúrbios do sono, dificuldade de aprendizagem, podendo se estender por toda vida, inclusive com doenças como cardiopatias, diabetes, dependência de drogas, depressão e dificuldade de se relacionar.

As linguagens verbais de violência podem causar estresse nas crianças?

Sim, com certeza. Quando falamos em violência, é comum vir à mente a violência física. Mas a violência verbal também agride e machuca. Quando a criança é chamada por adjetivos como burro, feio, bobo, ou quando é comparado com algum irmão ou ovelha: você não faz nada certo, não te amo mais, entre tantos outros, a autoestima da criança fica fragilizada, podendo apresentar medo, insegurança e se sentir inferior. Agir sempre com paciência, carinho e afeto é o melhor caminho. A criança quando é amada e valorizada se desenvolve melhor.

Qual o papel da família para evitar o estresse tóxico no desenvolvimento da criança?

Para evitar o estresse tóxico, a família precisa ser fonte de segurança. Conversar com calma, ter paciência e dar atenção à criança é muito importante. Brincar com a criança, ter momentos de lazer com ela e apoiá-la em suas experiências e conquistas. No caso dos bebês, é primordial atender às suas necessidades, como dar colo, não deixar chorando, alimentar, agasalhar. No colo, o bebê se sente mais seguro e amado e os laços afetivos entre ele, a mãe e a família, são fortalecidos. Hoje, sabemos que são errôneas as informações como: deixa chorando, se pegar no colo vai ficar manhoso. Colo nunca é demais. Além disso, o ambiente familiar precisa ser de amor, respeito, afeto e cuidados, isso é fundamental para o desenvolvimento integral das crianças e de uma boa convivência e aprendizado.

Estresse ocorre quando uma criança vivencia um choro, uma tristeza forte e prolongada, sem apoio adequado de um adulto responsável. Qual deve ser a atitude da família para atender essa dor da infância?

A família é a maior referência para a criança. Diante das dificuldades da vida e das ansiedades que ela passa, a conversa e o afeto são importantes. Criar uma rotina tranquila, segura e amorosa, traz benefícios para a infância que se refletirá por toda a vida. Criar um ambiente favorável de paz e de harmonia ajuda no desenvolvimento integral da criança.

Ensinar sem violência é muito importante para o desenvolvimento infantil. Que orientações você pode passar para as famílias em relação a isso?

Violência nunca é o melhor caminho. Quando se ensina com violência está ensinando a agir com violência. Qualquer tipo de agressão, tanto física quanto verbal, afetam a criança em seus aspectos físicos e emocionais. Agir com calma,

amor e paciência proporciona um melhor aprendizado, melhora a relação familiar e contribui para um desenvolvimento saudável.

Como a pandemia do coronavírus pode provocar estresse tóxico nas crianças?

A questão do isolamento social para as crianças se torna desafiadora. O confinamento, suspensão das aulas presenciais, uso excessivo de celulares e a má alimentação são alguns fatores prejudiciais que podem sim desencadear o estresse tóxico. A melhor medida a ser tomada pela família é criar uma rotina saudável de interação familiar positiva, tempo para as brincadeiras, como confecção de brinquedos com materiais recicláveis, desenhos, pinturas. Uma sugestão é a família fazer o uso do App Visita Domiciliar para se beneficiar de materiais como e-Combate ao Coronavírus, e-Brinquedos e Brincadeiras e e-Alimentação, que auxiliam sobre esses assuntos tão importantes.

**(MENSAGEM): Irmã Veneranda da Silva Alencar,
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

Como os pais podem prevenir o estresse tóxico nas crianças?

Parece que, na sociedade atual, nem as crianças, com toda sua alegria e inocência, conseguem escapar de males que tornam a vida tão complicada. O estresse, pela vida corrida, já é péssimo para os adultos, imagine o estresse tóxico e em crianças! É muito complicado e uma triste realidade constatar que milhares de crianças convivem diariamente com esse estresse tóxico em ambientes que deveriam ser de harmonia e paz. A família, principalmente os pais, repassam para a criança o estresse em que vivem. Então, precisamos encontrar formas de curar as emoções de toda família, principalmente através do diálogo, do perdão, da paz, da acolhida das diferenças e do enfrentamento das dificuldades, não com brigas e mais estresse, mas com otimismo, união e esperança de que é possível transformar a vida para melhor.

TESTEMUNHO: Adriana Aleixo, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do Maranhão.

O estresse, pela vida corrida, já é péssimo para os adultos, imagine nas crianças! Adriana, como vocês, líderes da Pastoral da Criança, orientam as famílias para evitar o estresse nas crianças?

Nós, da Pastoral da Criança, orientamos sempre as mães e os pais a, mesmo com muitas ocupações durante o dia, tirar um tempo para estar com suas crianças, brincando, desenhando, fazendo alguma atividade no quintal de casa ou dentro de casa mesmo, dependendo do espaço, que às vezes não tem, para que a criança possa gastar um pouco das suas energias e assim também evitar esse estresse.

(MENSAGEM): Padre José Edilson da Silva, Assessor da Pastoral da Criança da Arquidiocese de Uberaba, Minas Gerais.

Como criar um ambiente de paz e harmonia no lar, para que as crianças possam crescer emocionalmente mais felizes?

O que muitas vezes percebemos é que o ambiente que a criança vive é um ambiente pesado. Então, isso não favorece. É necessário que exista de fato um ambiente que transmita amor, carinho, diálogo, não só entre o casal responsável, mas particularmente com os bebês e as crianças, frente às suas necessidades, estar atentos aos sinais que eles demonstram e saber como confrontar com essas realidades, ajudando que possam ter um ambiente sadio e, assim, crescer nessa dignidade para que tenham uma vida adulta saudável.