

Estresse tóxico na infância: Um mal cada vez mais comum

Pesquisa relata que quase 60% das crianças demonstram um alto nível de estresse

Durante a infância convivemos com três tipos de estresses diferentes. O primeiro diz respeito a um estresse positivo, leve, momentâneo e que está sob o controle da própria criança. O segundo apresenta um grau maior, é mais duradouro, podendo afetar o sistema neuroendócrino das crianças, responsável por produzir e filtrar os hormônios do corpo, apesar disso é tolerável e apenas com o auxílio dos pais pode ser lidado. Já o terceiro tipo é o chamado estresse tóxico, que pode acarretar em sérios problemas para saúde da criança, bem como para o bem-estar social.

Durante os últimos anos o número de crianças que convivem com o estresse tóxico tem crescido. Uma pesquisa realizada pelo projeto Fique Bem relata que após o início da pandemia quase 60% das crianças passaram a apresentar um alto nível de estresse. Com o estresse tóxico na infância cada vez mais comum, a saúde mental das crianças tem se tornado um problema social e para entender melhor os fatores que tem gerado esse problema entramos em contato com a doutora Patrícia Consorte, pediatra especialista em nutrição materno-infantil.

“O estresse tóxico é oriundo de situações extremamente difíceis enfrentadas, quando a criança perde a capacidade de se autorregular. Com alta liberação de cortisol, seu desenvolvimento neuro celular é severamente comprometido, fato que pode levar à inúmeros problemas de saúde orgânicos, como obesidade, diabetes e, até mesmo, psicológicos, como depressão e ansiedade.” - Explicou Patrícia.

Diversos são os fatores que podem levar uma criança a esse nível de estresse descrito pela médica. Os mais comuns são casos de violência doméstica, ou contra a própria criança, ou quando ela presencia entre os pais, por exemplo. Outra causa comum para o estresse tóxico são as multitarefas cotidianas designadas a uma criança. Várias horas na escola, cursos extras, prática de esportes, entre outras atividades, podem deixar a criança sobrecarregada, prejudicando a saúde mental da mesma.

Durante a pandemia os números de violência doméstica cresceram. Segundo dados do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (MMDH), em apenas um mês após o decreto da quarentena, as denúncias de violência contra a mulher cresceram cerca de 40%. A Confederação Nacional dos Municípios (CNM), em pesquisa realizada no ano passado, afirma que esse crescimento afetou 20% das cidades brasileiras.

Além disso, a pandemia trouxe consigo uma necessidade de mudança na realidade da população global. As crianças foram tiradas das suas rotinas, da convivência com amigos e familiares, para permanecerem durante dias isolados em casa, muitas vezes convivendo apenas com os pais, que estavam se adaptando a nova realidade, sobrecarregados, na tentativa de conciliar as

atividades profissionais e domésticas. Esses fatores explicam o aumento de crianças altamente estressadas.