

Estresse Tóxico



Definição

O estresse tóxico é a exposição a longo prazo a altos níveis de estresse e ocorre quando não há cuidadores que oferecem apoio para amortecer a resposta de uma criança a experiências negativas que se repetem.

O estresse tóxico pode causar danos a longo prazo ao cérebro e ao corpo.

Experimentar vários ACEs pode causar estresse tóxico.

Fonte: [Center for the Developing Child, Harvard University](#)

3 Tipos de Estresse

ESTRESSE POSITIVO

Níveis de estresse baixos a moderados que aumentam o aprendizado e a memória.

Exemplo: o primeiro dia da escola

ESTRESSE TOLERÁVEL

Respostas sérias e temporárias, amortecidas por relacionamentos de apoio.

Exemplo: perder um membro da família

ESTRESSE TÓXICO

Exposição ao estresse por um longo período de tempo sem alívio.

Exemplo: violência dentro ou fora de casa

Fonte: [Alberta Family Wellness Initiative](#)

POR QUE ISSO É IMPORTANTE



Aprender a reduzir ou prevenir o estresse tóxico é uma parte importante do desenvolvimento saudável da criança. Isso pode acontecer por meio de relacionamentos positivos entre crianças e cuidadores, ajudando as crianças a atender às suas necessidades básicas e a cultivar seus pontos fortes e interesses.



As pequenas coisas que fazemos como cuidadores que apoiam previnem o estresse tóxico na vida das crianças.

Fonte: [A Guide to Toxic Stress](#)

Tome Ação

- Revise o [Fluxograma Manuseie com Cuidado](#)
- Para pais e cuidadores, considere mudar as políticas de disciplina: "[O que está errado contigo versus "o que aconteceu contigo"](#)."

Recursos

- [Um Guia para o Estresse Tóxico](#)
- [Estresse Tóxico e ACEs: Perguntas Frequentes StressHealth](#).
- [StressHealth.org](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.