

# Dê mais tranquilidade ao seu filho

## Stress nos bebês



Sempre que estamos perante uma ameaça à nossa integridade o organismo desencadeia uma resposta de *stress* – a resposta de luta ou fuga – que nos prepara para lidar o melhor possível com ela e que se manifesta em todos os mamíferos desde o nascimento.



Laura Sanches \*

**s bebês** vêm de um mundo onde não conhecem o desconforto: nunca sentiram fome, sede, frio ou calor. Neste mundo a luminosidade e os

ruídos são quase sempre os mesmos, como o bater do coração da mãe ou a sua voz. Cá fora deparam-se com estímulos e sensações novas que podem ser muito assustadoras. A única coisa que lhes é familiar é o contacto com o corpo da mãe, ouvindo o bater do seu coração e sentindo o corpo contido no aconchego dos seus braços. Por isso, **a necessidade dos bebês estarem ao colo é tão importante como a de comer ou beber.** Algumas observações

mostram que nas culturas onde os bebês estão sempre ao colo há menos choro e quase não se conhecem os episódios de cólicas tão comuns na nossa.

### O cortisol: Hormona importante na activação da resposta ao stress

Uma hormona que tem um papel importante na activação da resposta ao *stress* é o cortisol que limita a actividade do sistema imunitário e a

**nossa capacidade de aprender e relaxar.** É como se o cortisol dissesse a todos os sistemas do nosso organismo que estamos perante uma emergência e que não vale a pena investir noutra função enquanto não se resolver. Quando esta desaparece o cortisol é gradualmente absorvido pelos seus receptores ou dispersado por enzimas e o equilíbrio é restabelecido. Sue Gerhardt, psicoterapeuta, explica que o *stress* prolongado pode danificar seriamente



o hipocampo, fazendo com que os receptores de cortisol se desliguem e com que este se torne menos sensível e capaz de informar o hipotálamo que já se produziu cortisol suficiente. Assim, esta resposta acaba por ficar permanentemente ligada.

### Métodos educativos baseados na observação do comportamento

Como os bebés não conseguem explicar-nos por palavras o que sentem surgiram alguns métodos educativos que se baseiam apenas na observação do comportamento. Um desses consiste em deixar o bebé chorar antes de adormecer. Ao fim de algumas noites os bebés deixam de chorar e passam a dormir sozinhos. Observando o comportamento poderíamos dizer que este funciona bem porque, segundo o seu autor, Eduard Estivill, pediatra e neurofisiólogo, 95% dos bebés passam a dormir sozinhos e, mesmo que acordem, não choram e voltam a dormir sem os pais. Mas, há estudos que mostram que, mesmo quando os bebés deixam de chorar, os seus níveis de cortisol continuam altos o que quer dizer que a sua resposta de

stress continua activa: o bebé apenas aprendeu a deixar de o demonstrar. **Tendo em conta que o choro é uma forma do bebé comunicar as suas necessidades, este método ensina-lhe que não vale a pena expressá-las e que os pais nem sempre estão disponíveis quando precisa deles.** Os bebés em quem a resposta de stress foi muitas vezes activada serão também adultos com mais vulnerabilidade ao stress. Porque o seu organismo está sempre inundado de cortisol, este terá mais dificuldade em regressar aos níveis normais quando o perigo desaparece, por isso estas serão pessoas que terão sempre facilidade em despoletar uma resposta de

## Estudo

Um estudo feito nos anos 70 com macacos bebés que eram retirados das suas mães e colocados em contacto com um macaca feita de arame e outra feita de tecido felpudo mostrou que estes preferiam passar o tempo com a mãe de tecido – mesmo sendo a mãe de arame que os alimentava com um biberão, passavam a maior parte do tempo em contacto com a de tecido e corriam para ela sempre que se assustavam. Este estudo mostrou que a necessidade de conforto é quase tão forte como a de alimento. Os bebés que não têm oportunidade de criar um vínculo com quem cuida deles têm graves atrasos de desenvolvimento como se verificou em orfanatos da Roménia, onde as crianças eram alimentadas, mas não tinham ninguém que lhes transmitisse afecto e a quem se pudessem ligar. **Quando os bebés estão ao colo das mães ou a dormir junto delas, têm geralmente uma respiração mais rítmica e mais estável e os seus batimentos cardíacos tornam-se mais regulares.**

O corpo da mãe ajuda a regular o do bebé que não foi feito para estar muito longe dela. Hoje, sabe-se que nos bebés prematuros as probabilidades de sobrevivência aumentam se permanecerem o máximo de tempo junto do corpo das mães num contacto pele com pele.

**Na verdade, o ser humano é o único animal que tenta afastar as crias.**

stress e dificuldade em terminá-la. **O choro dos bebés é dos estímulos a que é mais difícil resistir, por isso é tão duro ouvir um bebé chorar sem fazer nada.** Estamos programados para reagir sempre que o ouvimos, por isso este método prejudica não só a criança, mas também a mãe que é ensinada a não confiar nos seus instintos

que lhe dizem para manter o seu filho junto de si o máximo de tempo possível e nunca ignorar o seu choro. **Z**

### (\*) Psicóloga

Responsável pelo Espaço Vida – [www.espaco-vida.com](http://www.espaco-vida.com)  
[inforvida@gmail.com](mailto:inforvida@gmail.com)

## O bebé depende dos pais para tudo

**O bebé depende dos pais para tudo, sem eles seria impossível sobreviver, então, é natural que procure estar junto destes.** Para um bebé, qualquer separação prolongada é tida como uma ameaça à sua sobrevivência. Os humanos, ao contrário dos animais, nascem com um alto grau de dependência: a cabeça seria demasiado grande para passar na pélvis das mães se os bebés nascessem com um grau de maturidade semelhante ao dos animais que são capazes de andar logo após o nascimento. Por isso, **a presença física dos pais é fundamental para que se sintam seguros.** Há quem chame aos primeiros 9 meses, altura em que o bebé começa a desenvolver alguma independência, aprendendo a gatinhar, exogestação – para salientar que o bebé precisa de estar em constante contacto com o corpo do pai ou da mãe, aprendendo a ver o mundo desse lugar seguro, num ambiente parecido com o do útero.