



XXXIV ENCONTRO DE JOVENS PESQUISADORES,
XVI MOSTRA ACADÊMICA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA e
I MOSTRA DE EXTENSÃO: CONEXÕES ENTRE
UNIVERSIDADE E COMUNIDADE.



ESTRATÉGIAS ANTIESTRESSE PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E RESILIÊNCIA: REVISÃO COM ÊNFASE NAS EXPERIÊNCIAS ADVERSAS NA INFÂNCIA

Juliana de Andrade Missio (BIC-UCS), Luciana Cristina Mancio Balico, Alice Maggi
(Orientador(a))

As Experiências Adversas na Infância (ACEs – *Adverse Childhood Experiences*) e o estresse tóxico têm sido amplamente associados a prejuízos no desenvolvimento neurobiológico e ao aumento do risco de adoecimento físico e mental ao longo da vida. A ativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) resulta em alterações neuroendócrinas, inflamatórias e emocionais persistentes. Embora existam evidências robustas sobre esses impactos, ainda é necessário integrar e sistematizar intervenções baseadas em evidências que possam mitigar seus efeitos, especialmente diante de sua natureza multifatorial. O objetivo consistiu em revisar e discutir as principais estratégias baseadas em evidências para redução do estresse tóxico, com ênfase nas intervenções voltadas à saúde mental e à promoção da resiliência. Trata-se de uma revisão da literatura sobre ACEs, estresse tóxico e estratégias de regulação do estresse, a partir de evidências científicas nacionais e internacionais. O estudo foi conduzido entre julho e dezembro de 2025, com base em livros, protocolos e artigos científicos publicados desde 1998, ano em que os estudos sobre ACEs tiveram início. Foram analisadas intervenções conhecidas como estratégias antiestresse (*Stress Busters*), que incluem relacionamentos de apoio, sono de qualidade, alimentação saudável, atividade física, práticas de atenção plena, contato com a natureza e cuidados em saúde mental. Os estudos revisados indicam que as ACEs estão associadas a alterações neurobiológicas, inflamatórias e psicossociais que aumentam a vulnerabilidade a doenças físicas e transtornos mentais. As evidências apontam que estratégias antiestresse promovem benefícios significativos na regulação emocional, modulação do eixo HHA, redução da inflamação, fortalecimento da resiliência e melhora da saúde física e mental. As estratégias antiestresse constituem recursos acessíveis e cientificamente fundamentados para a mitigação dos efeitos das ACEs e do estresse tóxico. A integração de práticas voltadas à saúde mental, ao apoio social e aos hábitos saudáveis favorecem a autorregulação emocional, a resiliência e a qualidade de vida, reforçando a importância de sua incorporação em contextos clínicos, educacionais e comunitários para a promoção da saúde ao longo do ciclo vital.

Palavras-chave: experiências adversas na infância, estresse tóxico, resiliência

Apoio: UCS