

Epigenética e Trauma: Como Vivências Silenciam ou Ativam Genes no Cérebro (Reflexão Clínica 2025)

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 24/04/2025

Análise neuroquímica e clínica pelo Dr. Cristiano Ricardo (Farmacêutico-Bioquímico) sobre epigenética e trauma: como vivências silenciam ou ativam genes no cérebro e a saúde mental integrativa.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://dr.cristianoricardo.com/post/epigenetica-e-trauma-como-vivencias-silenciam-ou-ativam-genes-no-cerebro-2025-04-24>

Nossos genes não são um destino fechado. A epigenética demonstra que estímulos ambientais e vivências emocionais adicionam ou removem etiquetas moleculares sobre o DNA, alterando a leitura do código.

Metilação de DNA e modificação de histonas

O estresse tóxico na infância promove a metilação do promotor do gene do receptor de glicocorticoide (NR3C1), tornando o indivíduo permanentemente menos capaz de desligar a resposta de estresse na vida adulta.

A reversibilidade epigenética

Ambientes acolhedores, suporte terapêutico, prática meditativa e hábitos anti-inflamatórios demonstraram em estudos clínicos a capacidade de reverter marcas epigenéticas desfavoráveis.

Visão Clínica do Dr. Cristiano

A genética carrega a arma, mas é o ambiente, o estilo de vida e o suporte comunitário que puxam ou travam o gatilho.

Consultório Farmacêutico Clínico — Dr. Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Neuroquímica, Farmacologia e Saúde Mental · Publicação de 24/04/2025 às 01:42.

Conteúdo informativo baseado em evidências científicas. Para diagnóstico e prescrição individualizada, consulte sempre seu médico e farmacêutico de confiança.