

Experiências Adversas na Infância (ACEs)



Definição

“ACEs” significa Experiências Adversas na Infância. O termo ACEs é usado para descrever experiências que ocorrem antes dos 18 anos.

3 em cada 5 georgianos vivenciaram pelo menos 1 CE. Isso pode levar a:

- dificuldades na escola
- resultados de saúde deficientes
- instabilidade econômica

Exemplos de ACEs incluem:

FAMÍLIA

- Divórcio
- Alcoolismo e Abuso de Drogas
- Prisão de um Membro da Família
- *Bullying*
- Desabrigo
- Violência Doméstica
- Descuido Físico e Emocional
- Depressão Materna
- Doença Mental dos Pais
- Abuso Sexual e Emocional



COMUNIDADE

- Violência Comunitária
- Genocídio
- Má qualidade da Água e do Ar
- Encarceramento em Massa
- Pobreza
- Escolas com Baixos Recursos
- Habitação Precária e Pouco Acessível
- Racismo Sistêmico



AMBIENTE

CRISE CLIMÁTICA

- Recorde de Calor e Secas
- Incêndios Florestais e Fumaça
- Recorde de Tempestades, Inundações e Deslizamentos de Terra
- Aumento do Nível do Mar

DESASTRES NATURAIS

- Tornados e Furacões
- Erupções Vulcânicas
- Terremotos e Tsunamis



As 3 Esferas das ACEs

De acordo com o CDC, as ACEs têm sido ligadas a comportamentos de saúde de risco, condições crônicas de saúde, baixo potencial de vida e até mesmo morte precoce.

9,5%

das crianças na GA tinham um dos pais com um problema de abuso de substâncias.

10%

das crianças na GA tinham um dos pais encarcerados em 2017-18.

30%

das crianças na GA vivem em moradia que é mais do que 30% da renda da família.

21%

das crianças na GA vivem na pobreza.

Fonte: Georgia Essentials for Childhood

POR QUE ISSO É IMPORTANTE

"Nossa pontuação ACEs não nos define. É simplesmente um ponto de entrada para nossa própria história pessoal"

Fonte: <https://numberstory.org/>



ACEs são comuns e interrelacionadas.



As ACEs afetam negativamente a saúde e o bem-estar.



O estresse tóxico das ACEs afeta o desenvolvimento do cérebro e afeta a forma como o corpo responde ao estresse.

20

As experiências da infância podem reduzir em 20 anos a expectativa de vida.

Tome Ação

- Visite ResilientGeorgia.org e veja o nosso [Mapa de Treinamento](#).
- Seja ACEs consciente fazendo um curso do [Connections Matter Georgia Training](#).

Recursos

- [CDC: Experiências Adversas na Infância \(ACEs\)](#)
- [CDC Estratégias de Prevenção de ACEs na](#)
- [Georgia Aspectos Essenciais para a Infância: ACEs One-Pager](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.

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.

Resiliência



Definição

Resiliência é a capacidade de superar as adversidades. A resiliência é possível em qualquer idade. Qualquer pessoa pode se tornar mais resiliente em qualquer fase da vida, mas é mais fácil construir resiliência na primeira infância. Todos nós nascemos com a capacidade de sermos resilientes. É uma habilidade que se constrói com o tempo e é como um músculo que devemos exercitar.

Sentir-se seguro, conectado e apoiado por um cuidador fornece à criança uma base para construir resiliência. Um cuidador pode incluir um pai, professor, treinador, pastor ou outro adulto de confiança, estável e carinhoso na vida de uma criança.

Construindo a Resiliência

A resiliência pode ser construída melhorando as habilidades para lidar com desafios. A resiliência de um indivíduo depende de seus relacionamentos e comunidade. São os sistemas ao nosso redor que influenciam a capacidade de crianças e adultos de serem resilientes.



POR QUE ISSO É IMPORTANTE



Nunca é tarde para construir resiliência. O desenvolvimento de atividades saudáveis e adequadas à idade pode aumentar a chance de um indivíduo lidar melhor com o estresse. Por exemplo, atividade física regular, técnicas de respiração e meditação podem fortalecer a resiliência. Adultos com essas habilidades modelam comportamentos saudáveis para as crianças, promovendo assim a resiliência para a próxima geração.



Tome Ação

- Invista na sua própria resiliência por meio dessas quatro abordagens:
 - [Construindo conexões](#)
 - [Promovendo o bem-estar](#)
 - [Encontrando propósitos](#)
 - [Adotando pensamentos saudáveis](#)
- Promova a Resiliência em Crianças com os [7 Cs da Resiliência](#): Competência, Confiança, Conexão, Caráter, Contribuição, Capacidade de Enfrentamento e Controle

Recursos

- [Iniciativa de Bem-estar da Família Alberta](#)
- [Roteiro do Resilient Georgia](#)
- [ResilientTeens.Org](#)
- [Modelo de Resiliência Comunitária](#)
- [Capacitação em Bem-estar Infantil Colaborativo](#)
- [Aumentando a Resiliência Como ensinar as crianças a serem Resilientes](#)
- [Fuerte4Vida](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.

Cuidado Informado sobre o Trauma

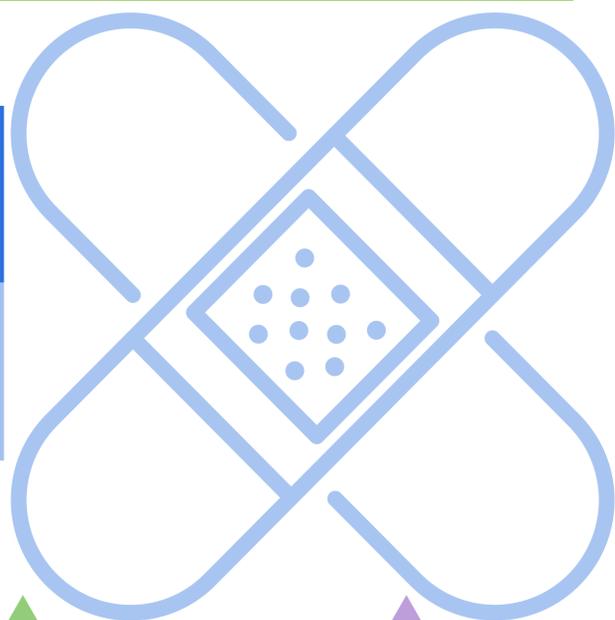


Definição

Trauma é qualquer experiência que seja extremamente assustadora, prejudicial ou ameaçadora, seja emocionalmente, fisicamente ou ambos. O cuidado com trauma é uma abordagem definida pelo tratamento da pessoa em sua totalidade, considerando traumas passados e comportamentos resultantes e consequências para a saúde.

Abordagem Informada sobre o Trauma

A abordagem informada sobre o trauma é um contínuo que progride através de estágios. Os estágios para se tornar informado sobre o trauma são:



Consciente sobre o Trauma

Por exemplo, perguntar "o que aconteceu com você" em vez de "o que há de errado com você"

Sensível ao Trauma

Criar um ambiente em que as pessoas sejam respeitadas, competentes, sensíveis e culturalmente conscientes.

Responsivo ao Trauma

Reconhecer que o comportamento desafiador é muitas vezes resultado de experiências adversas na infância e traumas passados.

Informado sobre o Trauma

Responder usando o conhecimento sobre trauma para informar práticas cotidianas.

POR QUE ISSO É IMPORTANTE

Organizações, programas e empresas que atendem crianças e famílias podem criar consciência, conhecimento e habilidades informadas sobre traumas em suas culturas, práticas e políticas cotidianas. Quando trabalham juntos para prevenir e abordar experiências adversas na infância (ACEs), melhoram a saúde física e mental de crianças e suas famílias e apoiam sua capacidade de prosperar.



Tome Ação

- Aumente seu conhecimento e compreensão do trauma através do treinamento.
- Desenvolva uma atitude empática que se concentre em perguntar "O que aconteceu com você?" versus "O que há de errado com você?" ao interagir com os outros.
- Explore como incorporar uma abordagem baseada no conhecimento para o trauma em seu local de trabalho.

Recursos

- [O que é o Cuidado Informado sobre Trauma?](#)
- [\(SAMSHA\) Abordagem baseada no conhecimento sobre o trauma](#)
- [Roteiro do Resilient Georgia](#)
- [Projeto GRIT](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.

Desenvolvimento Cerebral na Primeira Infância

Definição

O cérebro de uma criança cresce rapidamente antes do nascimento e durante a primeira infância. Muitos fatores afetam o desenvolvimento cerebral saudável, incluindo nutrição, ambientes seguros, baixo estresse e interações positivas ao longo da vida.

Fonte: Resilient Georgia

A Intervenção Precoce é Chave

Os estágios iniciais da infância são muito importantes para a saúde e o desenvolvimento posteriores. O cérebro de uma criança é a base para o cérebro de um adulto. Um lar acolhedor e responsivo, livre de negligência e estresse tóxico, é a chave para o desenvolvimento e crescimento inicial do cérebro.



POR QUE ISSO É IMPORTANTE



As crianças crescem e aprendem melhor em um ambiente seguro com muitas oportunidades para brincar e explorar.

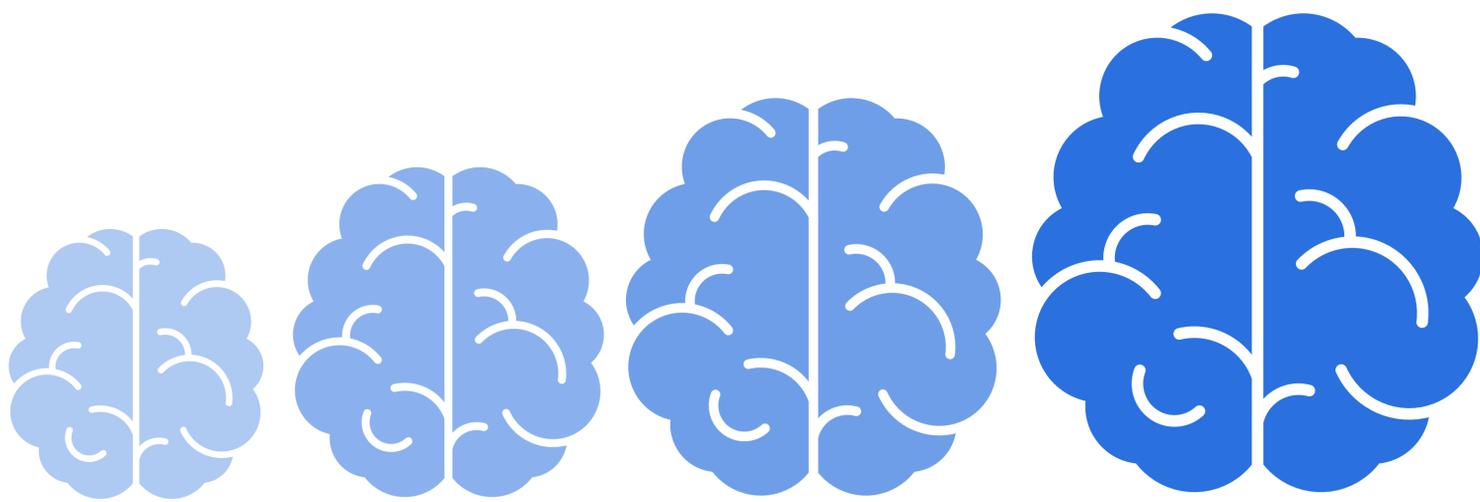
Fonte: Centers for Disease Control and Prevention



Atender às necessidades básicas, como comer, descansar e respirar, ajuda o cérebro a se recuperar do estresse.



As crianças precisam fazer conexões com as pessoas para que seus cérebros cresçam. O que constrói essas conexões são relacionamentos amorosos e estimuladores.



Tome Ação

- Ajude a criar interações positivas e estimuladoras com as crianças que fazem parte de suas vidas.
- Tire um tempo sem interrupção para brincar com a criança.
- Dedique tempo a ler juntos.
- Desfrute de parques, playgrounds e atividades ao ar livre.
- Participe de atividades em grupo, como encontros para brincar, leitura de histórias na biblioteca, etc.

Recursos

- [Marcos do Desenvolvimento Departamento de Educação Infantil da Geórgia](#)
- [Cérebros: Jornada para a Resiliência](#)
- [CDC: Desenvolvimento Cerebral Inicial 101: Impacto do Trauma no Cérebro](#)
- [Fale Comigo Bebê](#)
- [Muito Pequeno para Falar.org](#)
- [Melhores Cérebros para Bebês](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.

Experiências Positivas na Infância



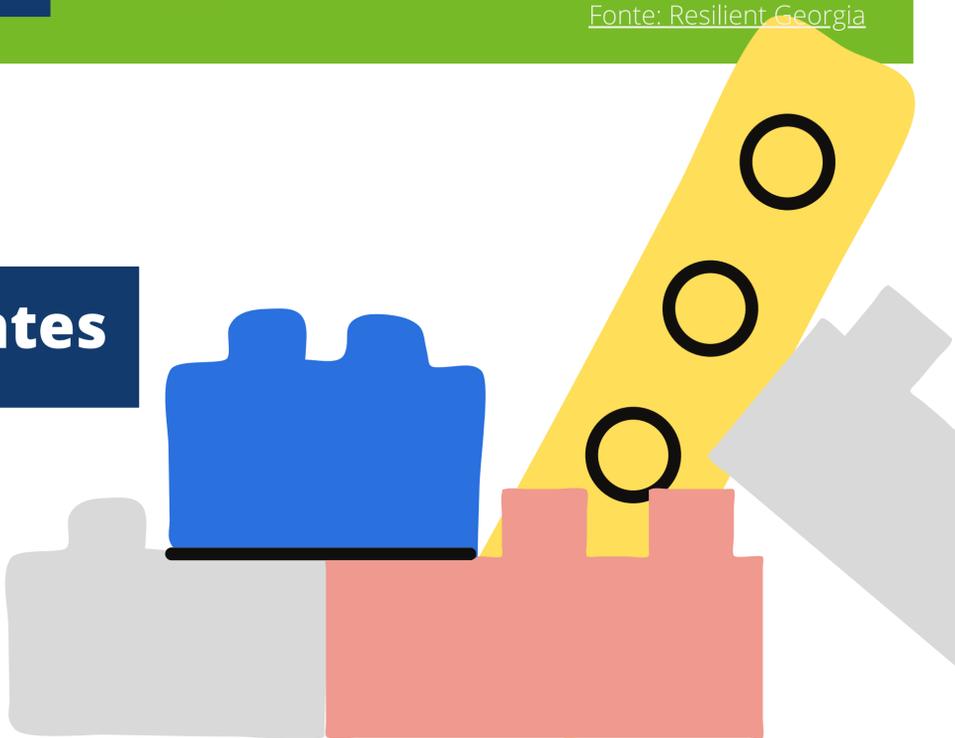
Definição

Experiências Positivas na Infância (PCEs) são atividades e experiências que melhoram a vida de uma criança gerando resultados positivos de saúde mental e física.

Fonte: Resilient Georgia

Fatores Contribuintes

Pesquisas identificaram um conjunto comum de fatores que levam as crianças a resultados positivos diante de adversidades significativas. Esses fatores incluem:



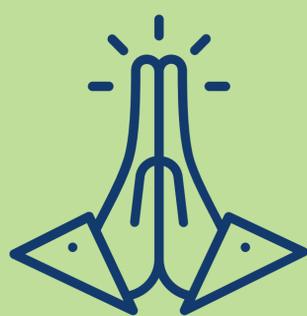
Estar em relações com adultos (pais/cuidadores) que sejam carinhosas e solidárias.



Desenvolver um senso de autocontrole.



Oferecer oportunidades para o desenvolvimento social e emocional.



Participar da fé, esperança e tradições culturais.

Fonte: Centro para el Niño en Desarrollo, Universidad de Harvard. Este lenguaje fue tomado de su [Nota conceptual sobre resiliencia](#).

POR QUE ISSO É IMPORTANTE

É importante desenvolver e implementar programas e políticas que apoiem as PCEs para melhorar a vida de todos e promover a saúde e o bem-estar a longo prazo.

Quanto mais experiências positivas, mais forte o músculo da resiliência de uma criança se torna. Experiências positivas podem compensar experiências adversas na infância.

Fonte: [Healthy Outcomes from Positive Experiences \(HOPE\)](#)

Tome Ação

- Jante em família.
- Faça perguntas sobre os interesses das crianças.
- Passe tempo de qualidade juntos (jogando jogos de tabuleiro, assistindo filmes, etc.).

Recursos

- [HOPE – Resultados Saudáveis da Resiliência de Experiências Positivas](#) – Centro para a Criança em Desenvolvimento
- [Os Quatro Blocos de Construção da ESPERANÇA](#)
- [Equilibrando \(ACEs\) com ESPERANÇA](#)
- [Fortalecendo Famílias na Georgia](#)
- [Resiliência - Ensinando as crianças a serem resilientes | Fuerte4Vida](#)

Aprenda Mais



Escaneie com sua câmera para obter mais informações.