

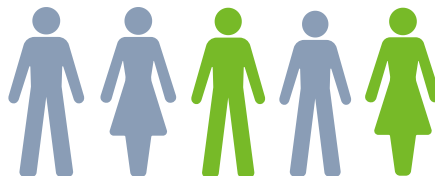
# Experiências Adversas na Infância (ACEs)

## 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



## 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.

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

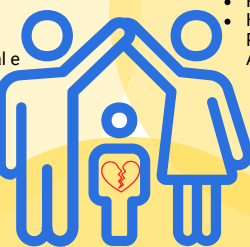
Source: <https://numberstory.org/>

### 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
- Escravidão
- Habitação Precária e Pouco Acessível
- Escolas com Baixos Recursos
- 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



## Por Que Isso É Importante



ACEs são comuns e interrelacionadas.



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



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



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

## Recursos

- CDC: Experiências Adversas na Infância (ACEs)
- CDC Estratégias de Prevenção de ACEs na
- Georgia Aspectos Essenciais para a Infância: ACEs One-Page

## Tome Ação

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

## Aprenda Mais

Escaneie com sua câmera para obter mais informações.



# 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

# Estresse Tóxico

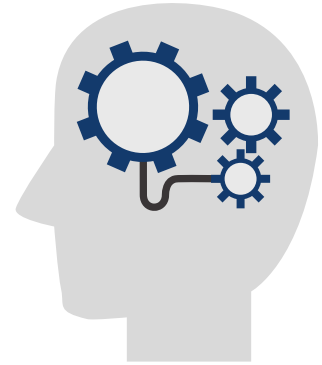
## Definição

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

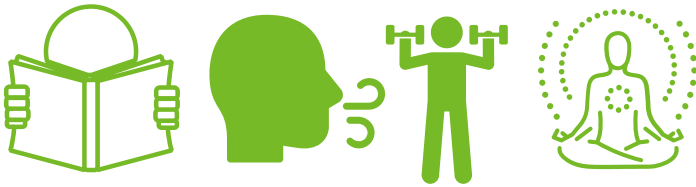
## Definição

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.

## 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



## 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

## Aprenda Mais

Escaneie com sua câmera para obter mais informações.



Alinhando esforços e recursos públicos e privados em todo o estado que apoiem a resiliência para todas as pessoas de 0 a 26 anos e suas famílias.

# 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:



## Por Que Isso É Importante

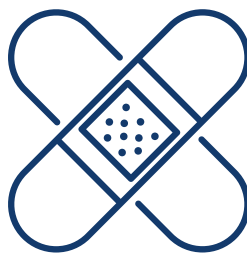
Organizações, programas e empresas que atendem crianças e famílias podem criar consciência, conhecimento e habilidades informadas sobre traumas em suas culturas, práticas e políticas cotidianas. Quando trabalham juntos para prevenir e abordar experiências adversas na infância (ACEs), melhoram a saúde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

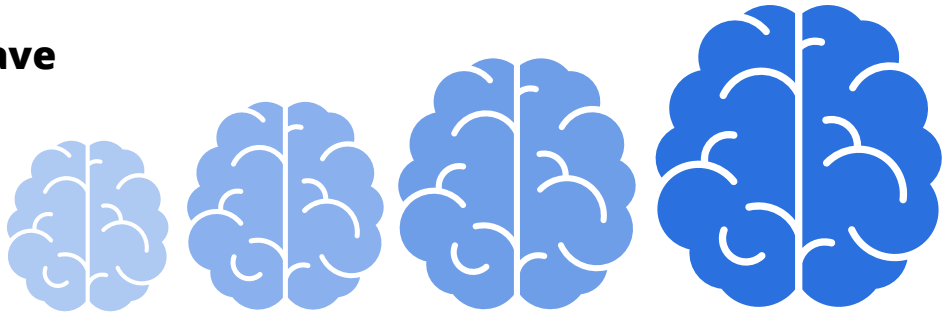
## Definição

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.

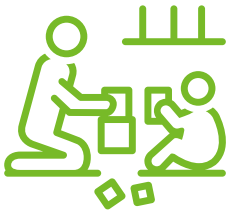
Fonte: Resilient Georgia

## 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

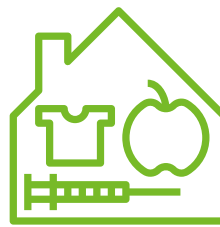


As crianças crescem e aprendem melhor em um ambiente seguro com muitas oportunidades para brincar e explorar.



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

Fonte: Centers for Disease Control and Prevention



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

## Aprenda Mais

Escaneie com sua câmera para obter mais informações.



## 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

## Tome Ação

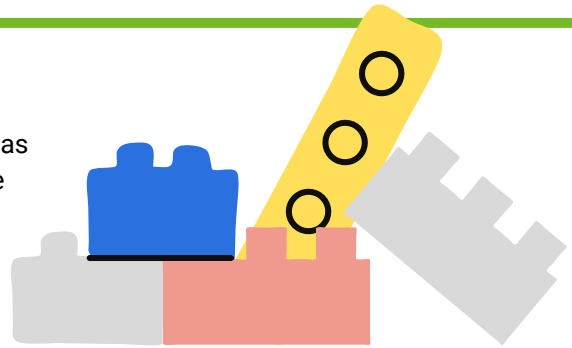
- Ajude a criar interações positivas e estimuladoras com as crianças que fazem parte de suas vidas.
- Tire um tempo sem interrupção para brincar com a criança.
- Dedique tempo a ler juntos.
- Desfrute de parques, playgrounds e atividades ao ar livre.
- Participe de atividades em grupo, como encontros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

# 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:



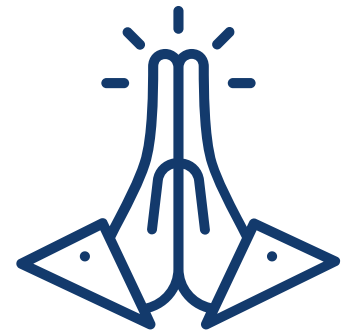
Estar em relações com adultos (pais/cuidadores) que sejam carinhosas e solidárias.



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)

## 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

## Tome Ação

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

## Aprenda Mais

Escaneie com sua câmera para obter mais informações.

