

# 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"**

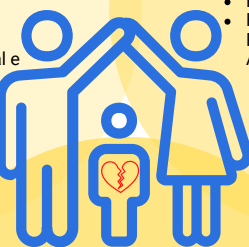
Source: <https://numberstory.org/>

### FAMÍLIA

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

### COMUNIDADE

- Violência Comunitária
- Má qualidade da Água e do Ar
- Pobreza
- Habitação Precária e Pouco Acessível
- Genocídio
- Encarceramento em Massa
- Escravidão
- 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.

20

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

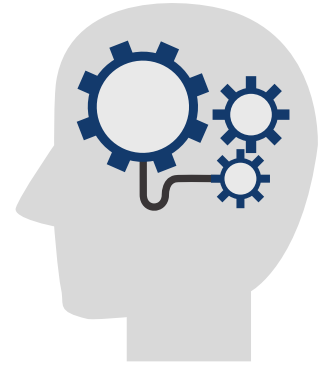
## Definição

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

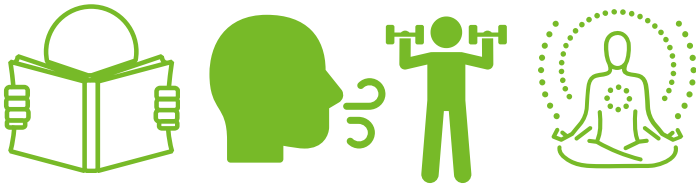
## Definição

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

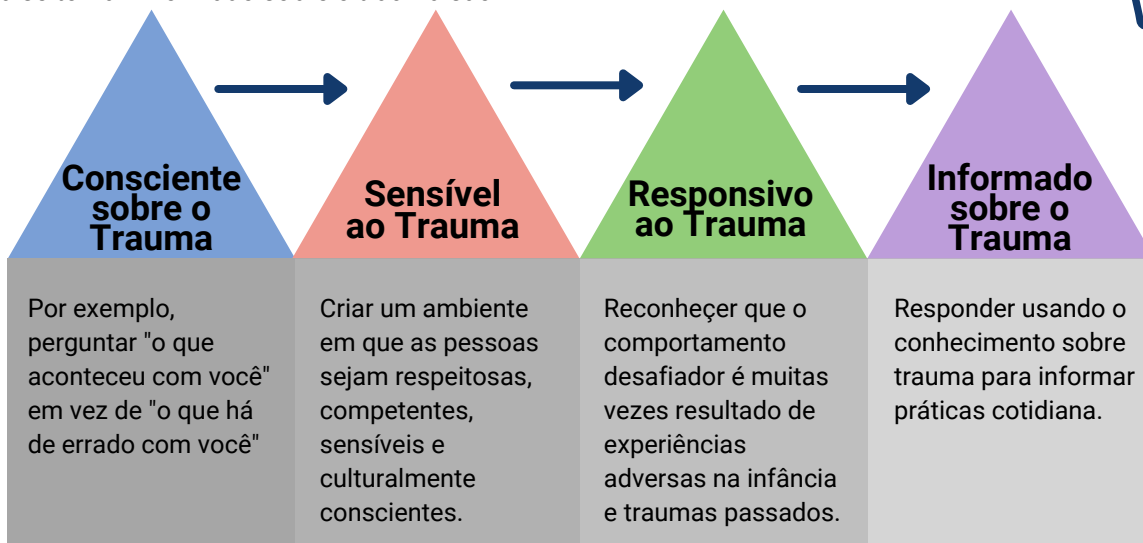
## Definição

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

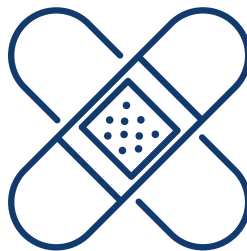
Organizações, programas e empresas que atendem crianças e famílias podem criar consciência, conhecimento e habilidades informadas sobre traumas em suas culturas, práticas e políticas cotidianas. Quando trabalham juntos para prevenir e abordar experiências adversas na infância (ACEs), melhoram a saúde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

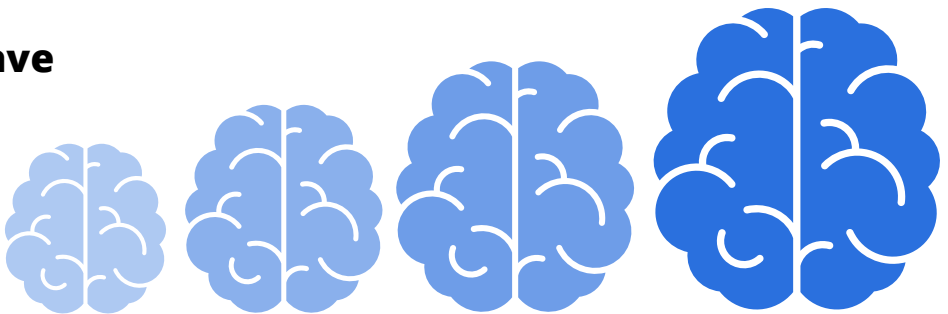
## Definição

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

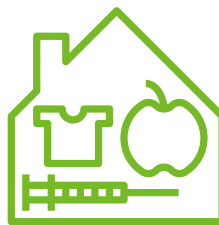


As crianças crescem e aprendem melhor em um ambiente seguro com muitas oportunidades para brincar e explorar.



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 e 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

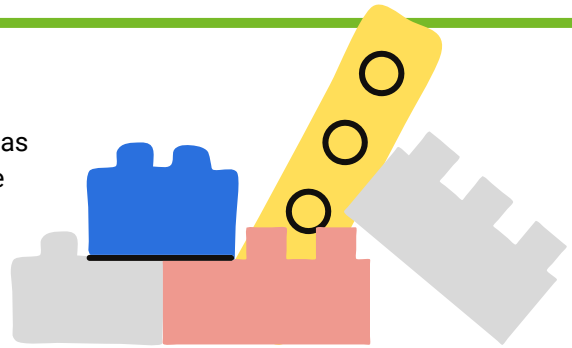
- Ajude a criar interações positivas e estimuladoras com as crianças que fazem parte de suas vidas.
- Tire um tempo sem interrupção para brincar com a criança.
- Dedique tempo a ler juntos.
- Desfrute de parques, playgrounds e atividades ao ar livre.
- Participe de atividades em grupo, como encontros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



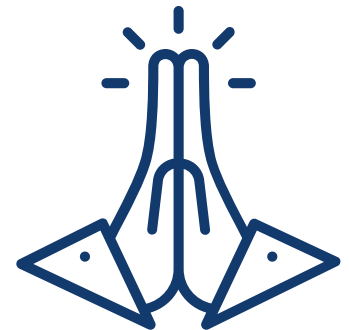
Estar em relações com adultos (pais/cuidadores) que sejam carinhosas e solidárias.



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 Geórgia
- 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.



# Saúde Mental Pré-Natal

## Uma mensagem para as pessoas grávidas

Seja o seu primeiro bebê ou o quarto, gestar uma nova vida traz momentos de alegria, de agitação e de emoção. Incentivamos você a cuidar de si mesma e a ter em mente que, para além da sua identidade como grávida, você tem um valor e propósito intrínseco. Então seja paciente consigo mesma e se dê todo o espaço de que precisa. Você consegue!

## Saúde e desenvolvimento pré-natal do cérebro

O período pré-natal é fundamental para o desenvolvimento do cérebro da criança. Durante esse momento, conexões e redes complexas de neurônios estão em formação.<sup>1</sup> Nos primeiros oito anos de vida, são essas conexões, juntamente com as primeiras experiências de vida da criança, que vão contribuir para o desenvolvimento social, cognitivo, linguístico e emocional.<sup>2 3</sup>

O estresse é uma sensação comum que ocorre quando nos sentimos sob pressão, sobrecarregados ou incapazes. Em pequenas doses, o estresse pode ser positivo e saudável. Mas quando exagerado e principalmente quando fora de controle, pode afetar negativamente o humor, a saúde física e mental e os relacionamentos.<sup>7 9</sup>

Pesquisas identificaram que o estresse pode alterar o desenvolvimento do cérebro nas crianças. Listamos abaixo diferentes tipos de estressores com os quais você precisa ter cuidado durante a gravidez:

**Estresse agudo:** estresse de curto prazo (uma briga com o(a) parceiro(a) ou membro da família, trânsito, falha de comunicação no trabalho etc.).

**Estresse crônico:** estresse que persiste por um longo período (racismo, trauma, falta de moradia, problemas financeiros, depressão, ansiedade etc.).

## Importância

A formação da nossa saúde mental começa desde os primeiros dias de vida, até mesmo antes do nascimento. O cérebro do bebê começa a se desenvolver durante a gravidez e continua durante a vida. O principal fator para a saúde mental do bebê é uma cuidadora responsável e confiável. Há muitas formas de ajudar no desenvolvimento do cérebro do seu bebê, a começar pela sua nutrição, bem-estar e saúde mental e física durante a gravidez.<sup>8</sup>

O desenvolvimento inicial do cérebro está na fundação da educação, saúde e comportamento de uma criança.<sup>4</sup> Estresse de longa duração na gravidez pode alterar as conexões no cérebro do feto que são responsáveis por cuidar de emoções, memória e decisões.<sup>1</sup> Portanto, aprender a lidar cedo com os estressores relacionados a gravidez pode ajudar a prevenir desafios para o desenvolvimento e a preparar as crianças para o sucesso futuro na vida.<sup>4</sup>

Embora gerir o estresse seja importante, lembre-se de que o seu bebê pode ter uma vida próspera mesmo que sua gravidez não ocorra como o imaginado. Após o nascimento, a criança será exposta a pessoas e experiências que podem contribuir positivamente para o seu desenvolvimento físico e mental. Criar filhos envolve toda uma comunidade, e uma dose de tentativa e erro. Então não se pressione demais para fazer tudo certo desde o começo.

## O que fazer

Há muitas coisas que você pode fazer para cuidar da sua saúde e do seu bem-estar na gravidez:

- Não se pressione demais e estabeleça metas realistas. Descanse sempre que precisar.<sup>5</sup>
- Evite mudanças drásticas na rotina nesse período.<sup>5</sup>
- Mantenha-se fisicamente ativa.<sup>6</sup>
- Tenha uma dieta balanceada e beba bastante água.<sup>7</sup>
- Priorize uma noite boa de sono (8-10 horas). Estabeleça uma rotina relaxante antes de ir para cama, complementando com sonecas durante o dia conforme necessário.<sup>10</sup>
- Passe o tempo com entes queridos e pessoas com quem você pode relaxar.<sup>7</sup>
- Evite consumir drogas e álcool.<sup>7</sup>
- Entre em grupos de apoios com pais e pessoas grávidas.<sup>5</sup>
- Busque ajuda profissional se achar que precisa. Caso você ou seu/sua parceiro(a) continuem a se sentir sobrecarregados durante a gravidez ou após o parto, considerem trabalhar com um terapeuta profissional de saúde mental perinatal para ajuda e tratamento emocional.<sup>6</sup>

## Recursos

- Tornando-se um pai mais resiliente, Georgia Center for Child Advocacy
- Centers for Disease Control and Prevention, Desenvolvimento Infantil
  - Early Brain Development and Health
- Centro de Desenvolvimento Infantil, Universidade de Harvard
- Fussy Baby Network
  - Famílias passando por dificuldade com o choro, o sono ou a alimentação das crianças, podem ligar gratuitamente para o número de apoio 1-8888-431-2229, com ajuda em inglês e espanhol
- Serviços Humanos e de Saúde: Linha Direta para Saúde Mental das Mães
  - Chamadas de voz ou texto pelo número: 1-833-9-HELP4MOMS (1-833-943-5746), em inglês e espanhol
- Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition of Georgia (HMHGBGA)
  - Pickles & Ice Cream Georgia
- Peace for Moms
- Postpartum Support International (PSI) Divisão da Georgia
  - Diretório de prestadores de serviços de saúde mental perinatal na Georgia

## Referências

1. Exposures to Poverty and Crime in Pregnancy Found to Perturb Prenatal Brain Development
2. CDC Early Brain Development and Health
3. CDC Child Development Basics
4. Universidade de Harvard, Centro de Desenvolvimento Infantil, The Science of Early Childhood
5. Governo Australiano: Departamento de Saúde e Cuidados aos Idosos, Mental Wellbeing during Pregnancy
6. Pickles & Ice cream Georgia, Habilidades de enfrentamento e autocuidado para mães
7. MotherToBaby: Stress
8. Pickles & Ice Cream Georgia, Como construir um cérebro de bebê
9. UNICEF, Parenting - What is Stress?
10. American Academy of Family Physicians, Sleep and Pregnancy

## Saiba Mais

Escaneie com a sua câmera para saber mais.

