

# O que são EAIs e Por Que Elas São Importantes?



Experiências Adversas na Infância (EAIs) são eventos estressantes na vida de uma criança ou adolescente. Elas são muito comuns, e a maioria dos americanos teve pelo menos uma. As EAIs podem acontecer com qualquer pessoa e podem ter efeitos duradouros na saúde.

## Tipos de EAIs

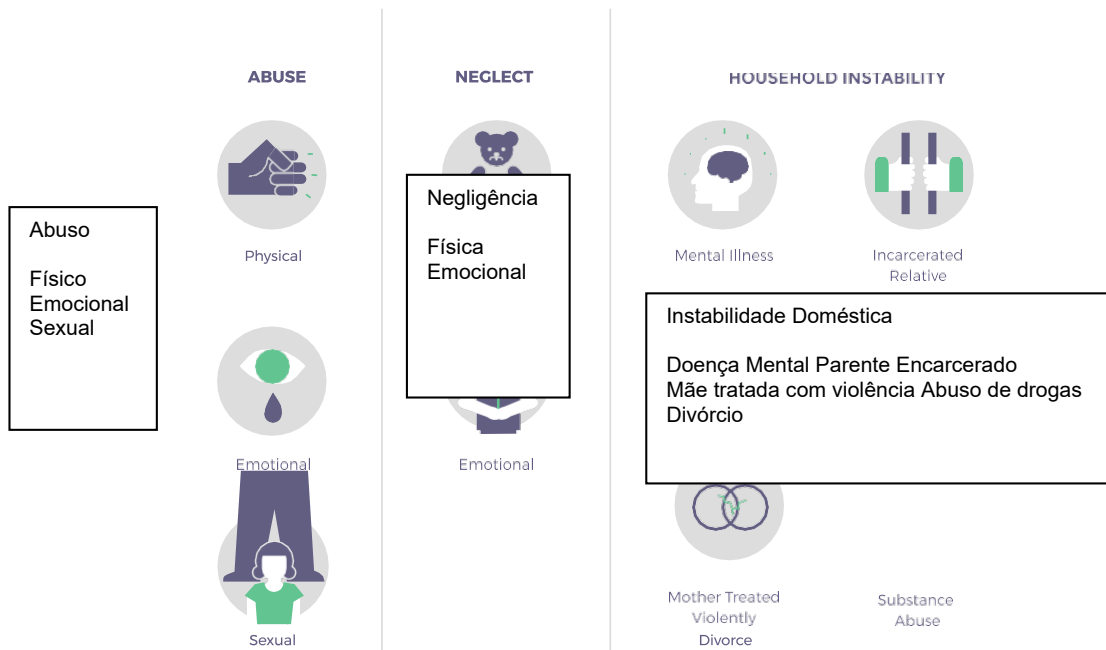
EAIs incluem experiências como abuso, negligência e outros grandes estressores, tais como divórcio, um dos pais ser dependente químico, ou ser testemunha de violência doméstica. Abaixo listamos 10 EAIs que estão conectadas com a saúde atual e futura de uma criança. Outros tipos de dificuldade, incluindo violência da comunidade, *bullying* e pobreza também podem levar a problemas de saúde se o apoio necessário não for fornecido.

## Exposição a EAIs pode causar danos

As crianças passam por experiências boas e ruins, e ambas podem afetar sua saúde. A ciência mostra que experiências negativas podem ter efeitos duradouros no cérebro e corpo das crianças. O estresse de uma EAI é diferente do estresse cotidiano experimentado por todas as crianças. Este tipo de estresse pode levar a problemas de saúde como asma, diabetes e doenças cardíacas. Também pode afetar o comportamento, o aprendizado e a saúde mental.

## O que EAIs significam para você e seu filho?

Um maior número de EAIs também pode significar um risco aumentado de problemas de saúde. O provedor de cuidados primários poderá perguntar sobre as EAIs de seu filho. Seu provedor poderá usar essas informações para guiar decisões médicas, melhorar o cuidado com seu filho e conectar você a serviços que sejam úteis.



Fonte: Robert Wood Johnson Foundation, 2013

## A Boa Notícia

As EAIs aumentam o risco, mas não precisam resultar em problemas de saúde. Quando adultos fornecem cuidados e apoio consistentes para as crianças, elas se sentem seguras e a salvo. Elas acreditam que seus cuidadores irão atender suas necessidades com amor. Esse sentimento de segurança é bom para seus cérebros e corpos. Outros fatores positivos de estilo de vida para sua criança incluem uma alimentação saudável, fazer exercícios regularmente, ter uma boa noite de sono, praticar a atenção plena, e obter apoio de saúde mental quando necessário. Juntas, todas essas importantes coisas podem ajudar a diminuir a resposta ao estresse e reduzir os potenciais efeitos negativos das EAIs.

### FONTES

- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>
- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. Disponível em <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., . . . Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *Am J Prev Med*, 14(4), 245-258.
- Finkelhor, D., Shattuck, A., Turner, H., & Hamby, S. (2015). A revised inventory of Adverse Childhood Experiences. *Child Abuse Negl*, 48, 13-21. doi:10.1016/j.chiabu.2015.07.011
- Gilbert, L. K., Breiding, M. J., Merrick, M. T., Thompson, W. W., Ford, D. C., Dhingra, S. S., & Parks, S. E. (2015). Childhood adversity and adult chronic disease: an update from ten states and the District of Columbia, 2010. *Am J Prev Med*, 48(3), 345-349. doi:10.1016/j.amepre.2014.09.006
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition—pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

