



Criando filhos com EAIs



Como adulto, você pode sentir os efeitos de suas próprias Experiências Adversas na Infância (EAIs). O que isso significa para a sua própria saúde? Isso depende de quantas EAIs você vivenciou durante a infância. Também depende de você ter tido certas experiências positivas que ajudem a reduzir os efeitos do estresse. Essas experiências positivas são chamadas de “fatores protetores”. Algum amigo, membro da família ou profissional de saúde mental te forneceu apoio durante sua infância? Você tem um bom sistema de apoio agora? Essas experiências ajudam a reduzir os efeitos das EAIs. O impacto das EAIs também depende da forma com que você pessoalmente lida com o estresse. Vamos começar falando sobre como o estresse funciona.

A resposta ao estresse

A resposta de seu corpo ao estresse é projetada para ajudá-lo a sobreviver. Quando você sente perigo ou algum tipo de ameaça, a reação natural de seu corpo é a de aumentar a pressão sanguínea e os batimentos cardíacos para que você tenha energia para fugir ou lutar. Outra reação é a de congelar e se desligar. Essas reações são o seu corpo tentando manter você a salvo. Quando usadas de tempos em tempos, essas respostas ao estresse funcionam bem. No entanto, quando você experimenta estresse frequente ou muito grave durante a infância, seu corpo pode aprender a responder aos pequenos problemas como se eles fossem enormes. Isso pode ser o motivo de pequenas coisas, até mesmo a birra de uma criança ou derramar leite, por exemplo, serem tão desgastantes. Também pode explicar o motivo de você às vezes se sentir ansioso e ameaçado mesmo em um lugar seguro e calmo. Quando você está somente um pouco estresse, você pode se sentir alerta, atento e capaz de lidar bem com a situação. Mas quando você se torna muito estresse, você pode sentir pânico e ansiedade. Você também pode se sentir impotente, exausto ou emocionalmente desgastado.

Criar filhos é desafiador, e pode facilmente desencadear essa resposta ao estresse. Isso acontece por causa da forma com que nossos cérebros e corpos reagem ao estresse, tornando mais difícil o processamento de informações quando os níveis de estresse estão muito altos. Você pode apresentar sentimentos de *sobrecarga de estresse*, tais como:

- dificuldade em se acalmar
- um temperamento mais rápido que o normal, além de sentimentos de impaciência
- dificuldade em pensar logicamente
- uma habilidade limitada de “ler” os outros e julgar as necessidades de seus filhos
- dificuldade em modelar boas habilidades e comportamento para seus filhos.



Quebram do o Ciclo das EAIs

Alguns adultos que passaram por EAIs na infância tem mais dificuldade em fornecer um ambiente seguro e saudável para eles e para seus filhos. Além disso, ser um pai com EAIs pode aumentar o risco de seus filhos também terem EAIs. É importante conhecer mais sobre essa conexão. Garantir que você e seu filho vivam em um ambiente seguro, confiável e saudável é uma das etapas mais importantes que você pode fazer para proteger seu filho. Se precisar de recursos, seu provedor de cuidados de saúde ou um profissional de saúde mental poderá ajudar.

A boa notícia!

Embora pessoas com EAIs podem ter um maior risco de apresentarem muitos problemas de saúde, nunca é tarde demais para obter ajuda! Como nossos corpos e cérebros estão em constante crescimento e modificação, as coisas que você fizer para melhorar sua saúde *hoje* podem fazer uma *grande diferença* com o tempo! Aprender formas saudáveis de lidar com o estresse e construir resiliência podem ajudar. Essa construção de habilidades significa desenvolver hábitos saudáveis para gerenciar o estresse agora que melhoram sua capacidade de lidar com situações difíceis *no futuro*. Além disso, aprender sobre o que é adequado para a idade de seu filho pode dar a você uma perspectiva sobre quando ele estiver apresentando comportamentos inadequados.



Como reduzir os efeitos das EAIs

Muitas alterações de estilo de vida podem ajudar a reduzir os efeitos das EAIs. Ter um relacionamento com outros adultos solidários pode ajudar seu cérebro e corpo a *diminuir a resposta ao estresse* e construir a resiliência. Separar um tempo para relaxar, ter um hobby ou participar de uma atividade divertida também podem ajudar bastante! Bons hábitos de sono, uma alimentação saudável e exercícios regulares são outras ferramentas importantes para gerenciar o estresse. Práticas de atenção plena também podem ajudar. Alguns pais sentem que é útil procurar ajuda de profissionais de saúde mental para suas próprias EAIs e traumas. Converse com seu médico sobre os riscos à saúde associados com as EAIs em sua próxima consulta. Juntos, esses fatores de proteção podem ajudar a *melhorar a saúde e bem-estar* de sua família toda!

FONTES

American Academy of Pediatrics. (2015). When things aren't perfect: Caring for yourself and your children. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/When-Things-Arent-Perfect-Caring-for-Yourself-Your-Children.aspx>

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>

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