

A photograph showing a woman with dark hair hugging a young child with curly hair. The child is smiling broadly and looking down. The woman is also smiling and looking at the child. The background is slightly blurred, showing what appears to be a staircase or a similar indoor setting.

Como Reduzir os Efeitos das EAIs e Estresse Tóxico

As Experiências Adversas na Infância (EAIs) podem aumentar o risco de uma criança desenvolver problemas de saúde, mas o cuidado e apoio consistente dos pais ajudam a proteger a saúde das crianças. Relacionamentos com adultos amáveis e solidários podem reduzir os níveis de estresse das crianças. Até mesmo atividades simples, como brincando com bolhas de sabão, abraços de urso, canções de ninar, ouvir música e colorir desenhos juntos podem fazer a diferença.

**Qual é a melhor maneira de responder às EAIs de uma criança?
A prevenção é sem dúvida a melhor. Além disso, você pode:**

- Se concentrar e aprender os sinais de seu filho. Ajudar seu filho a se acalmar quando você perceber que ele está estressado ou assustado. Acalmar seu filho, e ensinar como ele pode se acalmar quando estiver se sentindo chateado.
- Conversar e brincar com seu filho. Bebês gostam de ser balançados, abraçados e massageados. Crianças pequenas adoram abraços, compartilhar histórias e canções, além de rotinas diárias. Essas ações podem ajudar as crianças a se sentirem vistas, ouvidas e compreendidas.
- Se esforçar para gerenciar seu próprio estresse. Isso pode ajudá-lo a melhor compreender como esses sentimentos têm impacto na forma como você responde ao seu filho. Ter um pai calmo ajudará a proteger seu filho durante os períodos de estresse.
- Leve seu filho regularmente ao médico. Seu médico pode ajudá-lo a compreender quando a saúde de seu filho está em risco.

Outras formas de ajudar o corpo de seu filho a lidar com o estresse:

- Tenha rotinas diárias. Elas ajudam as crianças a saberem o que irá acontecer em seguida, reduzindo o estresse.
- Faça com que seu filho se exercite com frequência. Garanta que seu filho tenha pelo menos uma hora por dia de brincadeiras ativas.
- Ajude seu filho a se alimentar bem. Uma boa nutrição fortalece a saúde do cérebro e protege o corpo. Sirva frutas e vegetais durante as refeições e evite o *junk food*.
- Use os relacionamentos solidários de sua família e comunidade.
- Garanta que seu filho tenha um sono adequado. Dormir dá ao corpo tempo de crescer e se recarregar, e crianças que dormem de maneira adequada conseguem gerenciar o estresse com mais facilidade.
- Busque cuidados de saúde mental, se necessário.
- Pratique estar presente no momento; tente métodos de respiração e meditação. Isso pode ajudar o corpo a lidar com o estresse.
- Converse com seu provedor de saúde sobre o fato de as EAls de seu filho estarem afetando sua saúde e o que você pode fazer sobre isso.

As EAls não afetam somente as crianças,

elas também afetam as famílias. Algumas das coisas mais importantes que você pode fazer para parar os efeitos das EAls incluem aprender a gerenciar *seu próprio* estresse para que você possa ser uma presença saudável, estável e carinhosa para seu filho. Isso inclui fazer algumas escolhas de estilo de vida, tais como se alimentar de forma saudável, se exercitar com frequência, tornar uma boa noite de sono sua prioridade, e praticar a atenção plena. Obter apoio de saúde mental também pode ser útil se você passou por EAls e trauma durante sua própria infância ou se estiver passando por situações traumáticas ou estressantes atualmente em sua vida. A boa notícia é que a ciência mostra como os corpos e cérebros crescem e se modificam *todos os minutos do dia!* Isso significa que ao iniciar *hoje*, implementando algumas dessas escolhas de estilo de vida e obtendo a ajuda certa quando precisar, você pode construir um futuro mais saudável para você e sua família.

FONTES

American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Disponível em <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.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>

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.

Gunnar, M. R., & Davis, E. P. (2008). Stress, coping, and caregiving. In L. Gilkerson & R. Klein (Eds.), *Early Development and the brain: Teaching resources for educators* (pp. Unit 7, 1-56). Washington, DC: ZERO TO THREE.

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

Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-246. doi:10.1542/peds.2011-2663

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

