



# Falar sobre EACs

Falar sobre Experiências Adversas na Infância (EACs) às vezes pode ser desconfortável. Seu primeiro objetivo, como profissional, é se autorregular. Estar ciente das suas próprias reações emocionais ajudará você a manter a calma diante de alguém que esteja abalado e a responder de forma cuidadosa e intencional. Certifique-se de que sua linguagem corporal demonstre que você está ouvindo. Relaxe os ombros e faça contato visual, a menos que isso pareça sobrecarregar a outra pessoa.

## Comece explicando o seguinte

- O motivo pelo qual a triagem faz perguntas tão pessoais é que pesquisas mostraram que experiências vividas na infância (especificamente, separação ou divórcio dos pais, abuso físico e trauma emocional) podem ter efeitos fortemente negativos e duradouros no corpo, no comportamento e na saúde mental.
- Essas experiências na infância, frequentemente chamadas de EACs, são comuns. Cerca de dois terços dos adultos vivenciaram pelo menos uma EAC e, entre essas pessoas, a maioria passou por duas ou mais. As EACs podem ser intergeracionais, o que significa que podem afetar tanto a saúde dos adultos quanto a de seus filhos.
- O questionário sobre EACs foi desenvolvido para ajudar profissionais de saúde a identificar riscos precocemente na vida da criança e prevenir ou reduzir o risco de problemas de saúde.
- Queremos conhecer as experiências da sua família para podermos oferecer cuidados de saúde, tratamentos e apoio mais individualizados.
- Membros da equipe de cuidados da criança que estejam diretamente envolvidos poderão ter acesso à sua triagem de EACs. O número total de EACs suas e da criança será registrado, mas as EACs específicas podem ou não ser anotadas no instrumento de triagem.

## Aproxime-se e escute

A escuta ativa é o processo de ouvir as famílias e validar sua história única, atentando-se à comunicação não verbal. Pais e mães querem se sentir vistos, ouvidos e compreendidos. Técnicas de escuta ativa podem ajudar nisso, especialmente quando comparadas a dar conselhos ou até mesmo a simples demonstrações de reconhecimento.

### Ouvir versus escutar

- Ouvir é um ato biológico. Exige apenas que recebamos a mensagem por meio da audição.
- Escutar é um ato intelectual e emocional. Escutar exige prestar bastante atenção, concentrar-se e tentar compreender o significado da mensagem.

## Faça perguntas sem pressionar

Perguntas abertas oferecem a oportunidade para que mais detalhes sejam compartilhados. Elas criam espaço para que a pessoa comece a falar sobre sua história, se desejar. Para adultos expostos a traumas, é comum que outros profissionais tenham focado nas limitações ou dificuldades dos pais. Uma abordagem informada pelo trauma permite que os pais compartilhem suas experiências de vida, o que, em muitos casos, pode oferecer contexto para suas ações e identificar pontos fortes importantes para a recuperação e a cura. Esse olhar empático transforma a conversa de "O que há de errado com você?" para "O que aconteceu com você?", o que é um componente essencial do cuidado informado pelo trauma.



## Ofereça cuidado e apoio como primeiro passo, antes de encaminhar

- Pergunte o que os pais querem e precisam: "O que posso fazer para ajudar você neste momento?".
- Reconheça, responda e valide os sentimentos atuais dos pais. "Parece que você está se sentindo realmente sobrecarregada". "Entendo que você esteja com raiva".
- Identifique quais fatores imediatos podem ser modificados. Sobre o que essa pessoa tem controle neste momento? Explore os recursos disponíveis na comunidade.
- Ajude os pacientes e suas famílias a identificar estratégias de enfrentamento enquanto aguardam encaminhamento para outros serviços.
- Explore estratégias que ajudaram anteriormente: Quais estratégias de redução de estresse funcionaram no passado?
- Converse sobre como os pais podem apoiar a criança durante períodos de estresse familiar, por exemplo, fazendo ajustes como implementar uma rotina diária ou reservar um tempo todos os dias para brincadeiras entre pais e filhos.
- Facilite encaminhamentos quando necessário, explicando o encaminhamento e permanecendo ao lado dos pais enquanto fazem a ligação, caso desejem. Faça um acompanhamento posteriormente com os pais ou com o serviço de encaminhamento para garantir que a conexão foi estabelecida.

### FONTES

Burke, N. J., Hellman, J. L., Scott, B. G., Weems, C. F. e Carrion, V. G. (2011). The impact of adverse childhood experiences on an urban pediatric population. *Child Abuse Negl*, 35(6), 408-413. doi:10.1016/j.chiabu.2011.02.006

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.

Le-Scherban, F., Wang, X., Boyle-Steed, K. H. e Pachter, L. M. (2018). Intergenerational Associations of Parent Adverse Childhood Experiences and Child Health Outcomes. *Pediatrics*, 141(6). doi:10.1542/peds.2017-4274

Sens, A. E., Connors, K. e Bernstein, H. H. (2011). Anticipatory guidance: making it work for your patients and your practice. *Pediatr Ann*, 40(9), 435-441. doi:10.3928/00904481-20110815-06

Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E. M. e Robinson, M. C. (2014). The Relative Effectiveness of Active Listening in Initial Interactions. *International Journal of Listening*, 28(1), 13-31. doi:10.1080/10904018.2013.813234

