

Abordagem de duas gerações para as EACs



As Experiências Adversas na Infância (EACs) frequentemente atravessam gerações, o que significa que as crianças de pais que vivenciaram EACs também podem apresentar maior risco. Parte da explicação para isso é que pais que passaram por traumas durante a própria infância, na ausência de fatores de proteção importantes, podem desenvolver uma resposta ao estresse hiperativa, o que aumenta o risco de problemas de saúde física, mental e comportamental. Essas questões de saúde podem sobrecarregar os recursos da família e interferir na capacidade dos pais de oferecer uma proteção saudável para a criança. Além disso, pais com uma resposta ao estresse hiperativa podem ter mais dificuldade para lidar com o estresse, regular as emoções e exercer o autocontrole de forma saudável nas interações com os filhos, o que pode afetar suas práticas parentais. Essa dinâmica pode criar uma vulnerabilidade adicional nas interações entre pais e filhos, aumentando o risco de desfechos adversos e perpetuando o ciclo intergeracional. Esse aspecto intergeracional é particularmente importante porque a *criação* (o ambiente) molda a *natureza* (os genes) por meio da expressão gênica — um processo chamado "epigenética". Esse processo pode fazer com que crianças expostas a EACs apresentem maior risco de doenças e outras condições prejudiciais à saúde ao longo da vida. Isso ocorre porque os efeitos bioquímicos do estresse crônico, na ausência de fatores de proteção, podem ser tóxicos para o desenvolvimento saudável da criança.

Por isso, a identificação precoce das EACs nos contextos pediátricos é essencial, já que cuidar da saúde da criança significa também prestar muita atenção à saúde e ao bem-estar do cuidador adulto. Abordar as EACs de forma eficaz envolve uma abordagem de duas gerações, com o objetivo de reduzir o grau de adversidade e fortalecer a capacidade do cuidador de amenizar o estresse da criança. Essa abordagem oferece apoio tanto para as crianças quanto para seus pais, com o objetivo de *interromper o ciclo intergeracional*.

Por que uma abordagem de duas gerações?

- Promover a conscientização, oferecer educação parental e realizar rastreamentos de saúde mental aumentam a probabilidade de que os cuidadores recebam o apoio de que precisam.
- Quando pais e outros cuidadores recebem apoio e os serviços necessários, os desfechos de saúde física, mental e comportamental das crianças podem melhorar.
- Quando os pais constroem uma relação positiva e afetuosa com a criança, cria-se um fator de proteção capaz de protegê-la, interromper o ciclo intergeracional e reduzir o impacto do trauma.

Todos os pais esperam que seus filhos tenham uma qualidade de vida melhor do que a que eles próprios tiveram. Pesquisas mostram que a escolaridade dos pais, a estabilidade econômica e a saúde geral podem ter um impacto significativo no bem-estar e na trajetória de vida da criança. Sem conscientização, pais com EACs não resolvidas podem, sem perceber, prejudicar a trajetória de vida de seus filhos. É por isso que os fatores de proteção, descritos abaixo, são fundamentais para que as crianças prosperem.

Uma abordagem de cuidado centrada em pais e filhos

Toda a família se beneficia quando as necessidades do sistema familiar são abordadas. Esse cuidado envolve considerar as necessidades da criança, dos pais e a qualidade da relação entre eles. Essa abordagem reconhece que a saúde e o bem-estar da criança são diretamente influenciados pela saúde e pelo bem-estar de seus cuidadores e que o bem-estar parental é parte essencial da criação das melhores condições para que a criança possa se desenvolver plenamente. Nesse tipo de modelo de duas gerações, a qualidade do vínculo entre pais e filhos é continuamente avaliada e fortalecida.

Como implementar uma abordagem de duas gerações

- Identifique as condições de saúde dos pais, como ansiedade ou depressão, que possam impactar negativamente a parentalidade, as crianças ou ambos.
- Avalie os determinantes sociais da saúde, incluindo a saúde mental dos pais e as EACs tanto da criança quanto de seus pais.
- Oriente os pais sobre o impacto da saúde socioemocional e mental deles no desenvolvimento da criança.
- Compartilhe os efeitos positivos e os fatores de proteção de um vínculo saudável entre pais e filhos.
- Converse sobre como a empatia e os cuidados responsivos podem favorecer o desenvolvimento saudável do cérebro e do corpo da criança e protegê-la diante de eventos estressantes. Ressalte que o *principal fator de proteção* para o desenvolvimento infantil é a presença de um cuidador adulto amoroso e acolhedor, capaz de amenizar o impacto bioquímico da resposta ao estresse tóxico.
- Discuta a importância de fatores protetivos relacionados ao estilo de vida, como relações de apoio, alimentação saudável, atividade física, sono, mindfulness e apoio à saúde mental.

Quando os pais aprendem maneiras saudáveis de lidar com o estresse, desenvolvem habilidades positivas de resolução de problemas, constroem conexões sociais fortes e aprendem estratégias parentais, além de conhecimentos básicos sobre o desenvolvimento infantil, passam a ter mais recursos emocionais e intelectuais para promover a própria saúde e bem-estar, assim como os da criança e de toda a família. Os profissionais de saúde comportamental têm uma importante oportunidade de ajudar os pais a compreender melhor o papel fundamental que desempenham na formação da vida e da saúde a longo prazo de seus filhos, além de oferecer habilidades e apoio essenciais enquanto os pais aprendem novas formas de orientar, cuidar e estimular suas crianças em direção a uma vida saudável, feliz e produtiva.

FONTES

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>

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

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012). The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663

The Aspen Institute. (2017). Ascend messaging guide and tip sheet. Disponível em: <https://ascend.aspeninstitute.org/resources/ascend-messaging-guide-and-tip-sheet-2>

Zuckerman, B. (2016). Two-Generation Pediatric Care: A Modest Proposal. *Pediatrics*, 137(1). doi:10.1542/peds.2015-3447

