

## Efeitos Saudáveis das Experiências Positivas

### Os Quatro Pilares de HOPE

Pesquisas demonstram que Experiências Infantis Positivas (EIPs) podem ajudar a proteger contra os efeitos nocivos à saúde associados com Experiências Infantis Adversas (EIAs). As EIPs podem ser divididas em Quatro Pilares.



#### **Relações dentro da família e com outras crianças e adultos através de atividades interpessoais.**



Nutrir relações construtivas e acolhedoras é essencial para que as crianças se tornem adultos saudáveis e resilientes. Indivíduos que se lembram de ter tido relações deste tipo durante a infância apresentam índices muito menores de depressão e problemas de

saúde mental durante a vida adulta. De que tipos de relações estamos falando?

- Relações-alcance com pais que correspondem às necessidades da criança e reagem de maneira afetuosa e sensível.
- Adultos fora da família que nutrem interesse genuíno pela criança e contribuem para seu crescimento e desenvolvimento.
- Relações saudáveis, próximas e positivas com seus colegas.

#### **O que você pode fazer para promover acesso aos Quatro Pilares?**

- Mantenha relações construtivas! Dedique tempo para interagir com as crianças ao seu redor.
- Compartilhe informações sobre atividades extracurriculares, onde elas podem se conectar com instrutores, mentores ou colegas.

- Pergunte aos pais sobre as experiências positivas que recordam da própria infância e o que tornou essas experiências marcantes. Celebre-as com eles, e os incentive a pensar em quais aspectos dessas relações gostariam de oferecer aos seus filhos. Compartilhe informações sobre o vínculo entre pais e filhos. Legitime e enalteça quando testemunhar atitudes afetuosas entre pais e filhos.
- Pergunte sobre outros adultos com influência positiva na vida da criança — instrutores, professores, líderes religiosos, mentores. Celebre essas relações e incentive uma conexão constante com esses indivíduos.
- Brinque e interaja com seus filhos com frequência! Permita-se algumas palhaçadas, chacoalhem os corpos juntos, leiam um livro, assistam um filme. As opções são infinitas!

É necessária uma vila, e quanto maior a vila, mais oportunidades a criança terá para interagir e ser estimulada.



### **Ambientes seguros, estáveis e igualitários para morar, brincar e aprender em casa e na escola**

Crianças que vivem, aprendem e brincam em ambientes seguros, estáveis e igualitários têm menos probabilidade de desenvolver problemas de saúde mental e física quando adultos. O que queremos dizer por ambientes seguros, estáveis e igualitários?

- Um ambiente seguro e estável que atende as necessidades básicas de uma criança, incluindo alimentação, moradia e assistência médica adequadas.
- Uma casa acolhedora onde a criança se sente segura emocionalmente.
- Um ambiente escolar estável onde as crianças se sentem valorizadas e recebem educação de alta qualidade.
- Um ambiente comunitário para brincar e interagir com outras crianças de maneira segura e igualitária.



## Como você pode promover acesso a ambientes seguros, estáveis e igualitários?

- Garanta que as escolas sejam ambientes seguros para todos os estudantes! Fale a respeito de *bullying* e provocações, e incentive os estudantes a defenderem os colegas, não apenas a observarem passivamente.
- Garanta que as crianças e as famílias se sintam representadas. Confira os livros, pôsteres, programas de estudos e folhetos. Todos os tipos de famílias, todos os gêneros, todas as raças e pessoas com deficiências estão representadas?
- Se sua escola não fornece alimentação nos finais de semana e durante os recessos, veja se não pode começar um projeto nesta área.
- Conheça os mecanismos de auxílio comunitário! Se as crianças passam fome, não possuem moradia segura ou estão testemunhando violência, conecte as famílias aos recursos locais.
- Verifique questões de segurança no seu entorno, incluindo acesso a armas, medicamentos, álcool e drogas. Faça um planejamento para lidar com quaisquer riscos que notar.
- Ouça as crianças quando elas falam sobre a escola. Elas se sentem seguras lá? São tratadas bem pelos seus colegas ou pelos funcionários? Se não, crianças, famílias e escolas podem trabalhar juntas para chegar a soluções.
- Auxilie as crianças a encontrar locais seguros para brincar fora de casa. Há algum quintal, parque local e período de tempo livre em que podem brincar com parentes e amigos?
- Se as famílias moram em casas que não atendem às normas sanitárias ou de segurança, tente trabalhar com uma associação de assistência jurídica para redigir um modelo de carta que as famílias podem entregar aos proprietários dos imóveis.
- Busque informações sobre maternais e jardins de infância públicos ou subsidiados, bem como outros projetos educativos que atendam famílias de baixa renda.





## **Engajamento social e cívico para desenvolver o senso de pertencimento e conexão.**

As crianças precisam sentir-se conectadas às suas comunidades, amadas e valorizadas. O envolvimento com instituições e ambientes sociais, a percepção de costumes e tradições culturais e uma sensação de que importam e pertencem ao

lugar ajudam-nas a desenvolver-se e tornar-se adultos seguros e resilientes. O que são alguns exemplos de engajamento social e cívico?

- Envolver-se em projetos, mentoria de colegas ou serviço comunitário através da escola ou organização religiosa de preferência.
- Participar das tradições familiares e culturais.
- Ingressar num grupo musical, artístico ou esportivo.

### **Como você pode promover acesso ao engajamento social e cívico?**

- Pergunte às crianças sobre as atividades que fazem fora da escola, e se divirta com elas nessas atividades.
- Trabalhe em projetos criativos e compartilhe as atividades favoritas das crianças com os amigos delas.
- Disponibilize folhetos para centros comunitários, atividades extracurriculares e programas de mentoria na sua comunidade.
- Famílias podem se voluntariar na comunidade juntas.
- Crie novas atividades extracurriculares.
- Participe de locais de culto, se isso lhe parece benéfico. Muitas instituições espirituais e religiosas possuem grupos de jovens ou cursos para crianças e jovens.



## **Crescimento emocional adquirido através de brincadeiras e interações com os colegas para autoconhecimento e autocontrole.**

As crianças precisam ter muitas oportunidades para desenvolver a autoconsciência e a cognição social, aprender como controlar por conta própria emoções e comportamentos, e adquirir as

habilidades necessárias para responder de maneira funcional e produtiva aos desafios.



Muitas dessas habilidades surgem durante as brincadeiras com os colegas. Algumas das crianças as aprenderão naturalmente, mas outras podem precisar de adultos para ajudá-las a identificar e compreender seus próprios sentimentos. De qualquer forma, essas habilidades são essenciais para que as crianças se tornem adultos resilientes e emocionalmente saudáveis. O que queremos dizer com oportunidades para crescimento emocional e social?

- Desenvolver um senso de autocontrole emocional e comportamental.
- Possuir a habilidade de responder a desafios de maneira produtiva.
- Desenvolver habilidades interpessoais e comunicativas que sejam sociáveis e culturalmente apropriadas.

### **Como você pode promover crescimento emocional e social?**

- Ajudar as crianças a identificar seus sentimentos quando falam sobre si e como se sentem.
- Lembrar que desentendimentos em grupos de colegas são normais e mostrar às crianças como discordar de maneira respeitosa e produtiva.
- Escolas podem implementar um currículo de aprendizado emocional e social.
- Garantir tempo para que as crianças brinquem à vontade e da maneira que preferirem com amigos e parentes.
- Encorajar a conexão social da mesma forma que você encoraja a alimentação saudável ou os exercícios físicos.

*Sege, R. and Browne, C. Responding to ACEs with HOPE: Healthy Outcomes from Positive Experiences. Academic Pediatrics 2017; 17:S79-S85.*

**Tufts**Medicine  
Tufts Medical Center

THE **JIB** FOUNDATION

