

# 5

## Fatos sobre a saúde que frequentemente são entendidos de forma equivocada

Derivado do Working Paper 15: “Conectando o cérebro ao restante do corpo: o desenvolvimento na primeira infância e a saúde ao longo da vida estão profundamente interligados.”

Você sabia que as interações entre **genes, experiências, idade e ambientes influenciam todos os sistemas biológicos** do corpo, com efeitos especialmente poderosos nos primeiros anos de vida? Quando pensamos sobre a base do desenvolvimento da primeira infância, geralmente nos concentramos na arquitetura do cérebro. No entanto, os ambientes que criamos e as experiências que oferecemos às crianças pequenas e suas famílias afetam não apenas o cérebro em desenvolvimento, mas também muitos outros sistemas fisiológicos. Sistemas relacionados ao desenvolvimento cerebral, à função cardíaca e pulmonar, digestão, produção de energia, combate a infecções e crescimento físico estão todos interconectados e influenciam o desenvolvimento e a função uns dos outros. A seguir, aprenda **cinco outros fatos sobre saúde que frequentemente são entendidos de forma equivocada**.

1

**As experiências que temos no início da vida são, para dizer o mínimo, tão importantes para as bases biológicas da saúde física e mental quanto as escolhas de estilo de vida que fazemos quando adultos.**

Sem descartar a influência do estilo de vida adulto na saúde física (incluindo nutrição, exercícios e sono), adversidades precoces podem aumentar o risco de desenvolver muitas das doenças crônicas comuns que aparecem mais tarde na vida. Períodos críticos ou sensíveis oferecem oportunidades incomparáveis para influências positivas e negativas no desenvolvimento de sistemas biológicos. Cada vez mais, as

evidências apontam para a importância do período pré-natal e dos primeiros anos após o nascimento para o desenvolvimento das funções imunológicas essenciais, regulação metabólica e outros sistemas fisiológicos que podem afetar o bem-estar a longo prazo.



2

**Resultados ruins em relação à saúde não são inevitáveis após passar por adversidades em uma fase precoce da vida, mas são mais prováveis de acontecer se não apoiarmos adequadamente as crianças e famílias que enfrentam adversidades ou desafios persistentes.**

O que acontece cedo, na fase pré-natal e nos primeiros dois anos de vida, nos torna mais ou menos propensos a desenvolver problemas futuros de saúde física e mental.

Embora seja melhor sempre ter experiências que promovam a saúde o mais cedo possível, nunca é tarde para melhorar as coisas. Existem muitas oportunidades para construir resiliência – começando na primeira infância e continuando ao longo da vida – fornecendo relações de apoio em ambientes previsíveis, reduzindo fontes de grande estresse e construindo um conjunto de ferramentas de habilidades adaptativas. Quanto mais desenvolvermos proteção e apoio ao ambiente em que as crianças crescem, menor será a probabilidade de apresentar problemas de saúde futuros.

### 3

#### **Quando o cérebro em desenvolvimento e outros sistemas biológicos se adaptam ao que é vivenciado no ambiente, isso pode ser positivo no curto prazo, porém negativo no longo prazo.**

Se o cérebro percebe ameaças excessivas, frequentes



ou persistentes, ele aprende a esperar adversidades e desenvolve um “pavio mais curto” para ativar respostas fisiológicas em todo o corpo. Esse tipo de adaptação tem benefícios e prejuízos – pode proteger a saúde em situações agudas e de curto prazo, preparando o indivíduo para responder rapidamente às ameaças. No entanto, pode ter um efeito de desgaste significativo, que prejudica a saúde a longo prazo se ativado em um nível muito alto e por muito tempo. A inflamação, uma parte importante do sistema imunológico, é um exemplo de resposta ao desafio que é necessária e benéfica a curto prazo, mas prejudicial se vivenciada ao extremo.

### 4

#### **A resposta do corpo ao estresse é a mesma, não importa o que a cause, mas um acúmulo de estressores ao longo do tempo significa que há menos tempo para recuperação.**

A duração, a gravidade e o momento da experiência (juntamente com a disponibilidade de relações de apoio)

são o que determinam se a resposta do corpo ao estresse é prejudicial ou promotora de crescimento. É por isso que fontes crônicas e graves de estresse, como pobreza, racismo sistêmico e violência comunitária – que muitas vezes são vivenciadas em conjunto e podem ser perpetuadas por barreiras estruturais para sua prevenção ou mitigação eficaz – podem ser tão prejudiciais à saúde ao longo da vida.

### 5

#### **As políticas e sistemas de distribuição que atendem crianças pequenas e famílias em todos os setores podem apoiar a aprendizagem na primeira infância e as bases da saúde ao longo da vida.**

Estão bem documentados os efeitos de adversidades significativas no desenvolvimento do cérebro e, portanto, na aprendizagem na primeira infância, no desenvolvimento social e emocional, e no preparo para a pré-escola. Esse conhecimento tem influenciado, por décadas, os objetivos das políticas de primeira infância, a elaboração de programas e a alocação de recursos. Porém, as fronteiras da ciência agora apontam para a necessidade de uma mentalidade ampla, que enxergue o investimento nos primeiros anos de vida como uma prioridade necessária para fortalecer as bases da saúde e do aprendizado,

abordando as origens comuns das disparidades em cada um. A boa notícia é que exatamente tudo o que as crianças precisam para melhorar o rendimento escolar, como relações responsivas, habilidades adaptativas essenciais, fontes reduzidas de estresse e nutrição apropriada, são aquilo que é necessário para apoiar a melhoria da saúde ao longo da vida.

