

O QUE É INFLAMAÇÃO?

E POR QUE ELA IMPORTA PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O sistema imunológico defende o corpo contra infecções e outros problemas que podem causar danos. Uma das partes mais importantes da resposta do sistema imunológico é a inflamação.

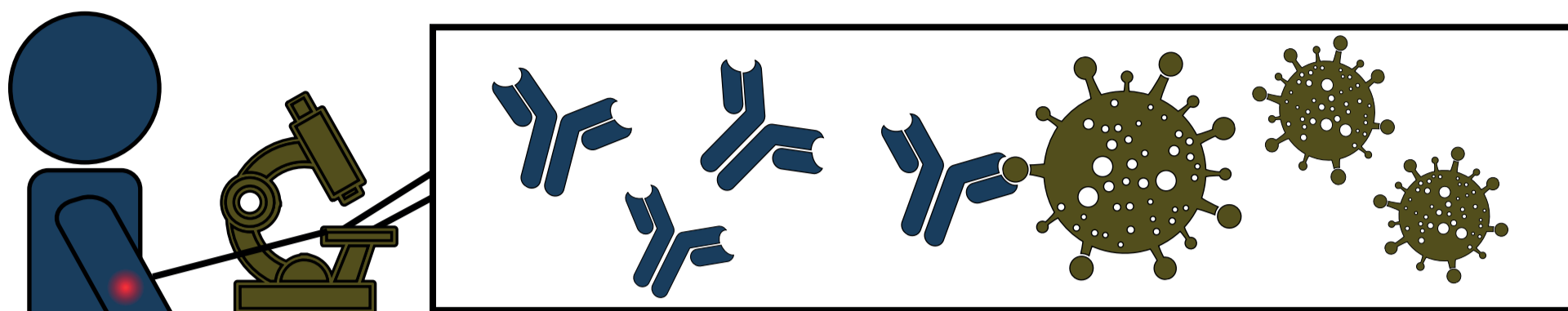
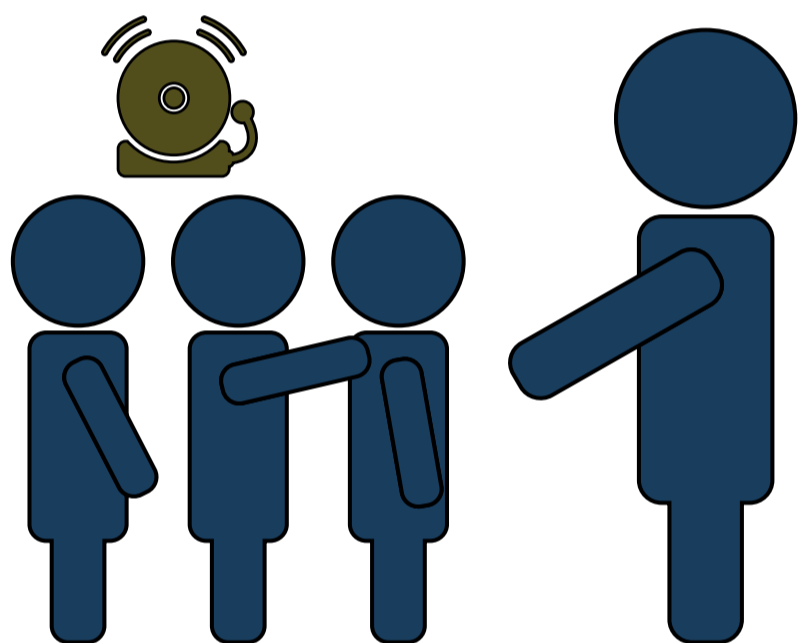


Ilustração das células de anticorpos em forma de Y que localizam e se ligam aos vírus.

A inflamação é um processo em que nossas células imunológicas atacam bactérias ou vírus invasores, eliminam a destruição do tecido causada por eles e iniciam o processo de reparo. Fora do corpo, a inflamação pode causar vermelhidão, inchaço, calor e dor. Outros fatores também podem desencadear a inflamação, incluindo toxinas, pólenes e até mesmo alguns tipos de estresse.

INFLAMAÇÃO DE CURTO E LONGO PRAZOS

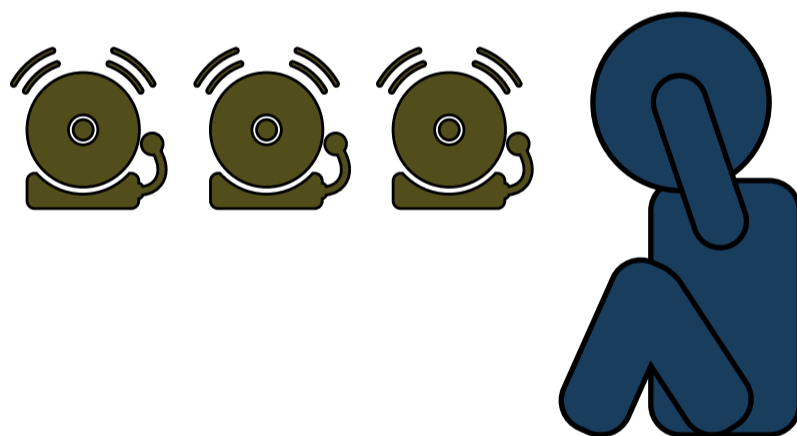
Uma reação inflamatória "aguda" é de curto prazo e pode ser desencadeada por uma infecção ou por vivenciar, testemunhar ou perceber uma ameaça imediata. Essa resposta de curto prazo faz com que as células imunológicas "se encaminhem aos seus postos de batalha". Precisamos dessa reação para sobreviver.



A inflamação "aguda" é semelhante a uma simulação de incêndio. A rápida ativação dos sistemas de resposta ao estresse, seguida por um retorno ao equilíbrio, aumenta a resiliência. Para um bebê, esse tipo de reação pode ser causado ao ouvir um barulho alto repentino, levar um susto ou perceber a ausência de um cuidador, que logo volta para acalmá-lo. É como uma simulação de incêndio que prepara as crianças para uma emergência, mas restaura a ordem após um curto período de tempo.

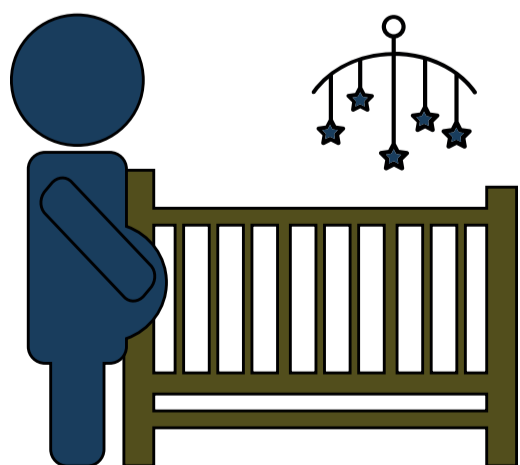
A inflamação "crônica" pode ser vivenciada por um longo período de tempo em ambientes que causam estresse prolongado. Imagine se uma criança ouvisse alarmes de incêndio sem parar por dias, semanas ou meses.

Essa reação fisiológica prolongada coloca substâncias inflamatórias em contato constante com múltiplos órgãos, o que pode perturbar a criança com o tempo. Abuso ou negligência contínua, pobreza intensa, estresses relativos ao racismo sistêmico ou longa exposição à poluição podem levar a respostas inflamatórias crônicas. E estas respostas podem causar ou piorar condições como doenças cardiovasculares, diabetes, depressão e asma.



DESATIVANDO OS ALARMES DE INCÊNDIO

Todos nós podemos ajudar a desligar os constantes alarmes de incêndio da inflamação crônica. Isso pode melhorar a saúde das crianças ao longo da vida e até mesmo reduzir drasticamente a necessidade de tratamentos caros para vários problemas de saúde. Uma sociedade mais saudável e menos gastos com a saúde beneficiam todos nós.



Podemos apoiar relações responsivas entre crianças e cuidadores, defendendo, por exemplo, a licença paternidade/maternidade remunerada.



Podemos apoiar o fortalecimento de habilidades essenciais para a vida, que dão às crianças e aos seus cuidadores as ferramentas para regular e administrar seus ambientes.



Podemos reduzir as fontes de estresse por meio do fortalecimento das políticas que ajudam a construir o bem-estar, atendendo às necessidades de renda, nutrição, habitação e saúde.