

A criação com apego como fator neuroprotetor no neurodesenvolvimento infantil

Autora:

Ma. Caroline Dantas Brasil Sfair

Bióloga, mestra e doutoranda em Neurociências e Biologia Celular pela Universidade Federal do Pará (UFPA).

Docente do curso de Enfermagem da Faculdade Adventista da Amazônia (FAAMA)

O que é apego seguro?

A criação com *apego seguro*, fundamentada nas teorias do psiquiatra John Bowlby, é um estilo de criação que demonstra sensibilidade e responsividade às necessidades da criança. Essa abordagem, cientificamente testada e comprovada, promove o desenvolvimento de um vínculo forte e seguro entre a criança e seus cuidadores primários e fornece a base para a construção de um modelo mental interno positivo de si mesmo e dos outros. Dessa forma, impacta significativamente a capacidade da criança lidar com o estresse, além de promover o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais cruciais, tanto na infância quanto na fase adulta.

Como a criação com apego seguro atua na neuroproteção do cérebro em desenvolvimento?

- Redução do estresse:** Promove um ambiente acolhedor, tornando o cérebro em desenvolvimento menos exposto a fatores estressores e traumáticos e, fisiologicamente, menos exposto à liberação de cortisol e noradrenalina (hormônios relacionados ao estresse), que em grande quantidade tornam o ambiente tóxico para as células neuronais. Essa proteção neurobiológica o prepara para lidar com situações estressantes de forma mais adaptativa e resiliente, protegendo o cérebro em desenvolvimento dos efeitos prejudiciais do estresse crônico.
- Promoção da neurogênese:** estimula a neurogênese, ou seja, a criação de novas células cerebrais, especialmente no hipocampo, região responsável pela memória e pelo aprendizado.
- Desenvolvimento de redes neurais:** A interação responsiva com os cuidadores promove a mielinização, processo que aumenta a velocidade e a eficiência da comunicação entre os neurônios, modelando o desenvolvimento de redes neurais saudáveis.
- Fornecimento de ferramentas emocionais mais adequadas, como a regulação emocional, autoestima e confiança:** A relação saudável com seus cuidadores auxilia a criança a desenvolver habilidades para lidar com suas emoções de forma saudável, reconhecê-las e expressá-las de maneira adequada. O lar se torna um ambiente propício para o desenvolvimento de habilidades sociais importantes, como comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos. Ademais, o *apego seguro* também contribui para a formação de uma autoestima positiva e um senso de autoconfiança na criança, assim como de futuros relacionamentos.

Como implementar o apego seguro na educação?

Os pilares da criação com apego seguro se fundamentam em três princípios essenciais: A **atenção responsiva**, a qual se traduz em atender às necessidades da criança de forma consistente e sensível, demonstrando afeto e disponibilidade. Isso cria um ambiente de confiança e acolhimento. A **comunicação aberta**, promovendo um diálogo que valide as emoções da criança e a ajude a compreendê-las e desenvolver habilidades socioemocionais. Já a **interação** proporciona, através da brincadeira, conexão e aprendizado, criando um ambiente estimulante para o desenvolvimento da criança. Outros elementos importantes para uma criação favorável ao desenvolvimento cerebral são: **rotina de sono regular, disciplina positiva e amamentação prolongada** nos 2 primeiros anos de vida.

Produzido por:

*Departamento de Pesquisa,
Faculdade Adventista da Amazônia*

A criação com *apego seguro* vai garantir que a criança seja “imune” ao estresse?

A tolerância ao estresse não é apenas uma característica inata (genética ou temperamento-dependente), mas também é moldada pelas experiências de vida e relacionamentos, especialmente durante a infância. A criação com *apego seguro* fornece ferramentas e recursos para lidar com o estresse de forma mais saudável, mesmo diante de uma predisposição genética ou temperamental à sensibilidade ao estresse.

Quais são as consequências da criação com *apego inseguro*?

Um ambiente de *apego inseguro*, caracterizado por inconsistência, negligência ou abuso, pode ter consequências significativas ao desenvolvimento cerebral da criança, tanto em termos neurológicos quanto funcionais.

Indivíduos criados em ambiente de *apego inseguro* podem apresentar:

- **Alterações na estrutura cerebral:** Estudos de neuroimagem identificaram alterações na estrutura do hipocampo, amígdala e córtex pré-frontal em indivíduos que cresceram em ambientes de *apego inseguro*. Essas áreas cerebrais são cruciais para funções executivas como memória, aprendizado, regulação emocional e tomada de decisões.
- **Desregulação do sistema de estresse:** podem levar à desregulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), responsável pela resposta ao estresse. Isso pode resultar em níveis elevados de cortisol, o hormônio do estresse, que podem prejudicar o desenvolvimento cerebral, afetando a capacidade do indivíduo de regular suas emoções e tornando-o mais propenso a explosões de raiva, ansiedade e depressão.
- **Diminuição da neurogênese:** Tais cenários podem diminuir a neurogênese (criação de novas células cerebrais no hipocampo). As alterações estruturais do hipocampo e a desregulação do sistema de estresse podem levar a dificuldades de aprendizagem e memória.

É importante ressaltar que:

- O cérebro é plástico e pode se recuperar de experiências negativas.
- Intervenções terapêuticas eficazes podem ajudar a reverter ou minimizar os efeitos do *apego inseguro*.
- A criação com *apego seguro* é fundamental para o desenvolvimento cerebral saudável da criança. Através da neuroproteção e do desenvolvimento de ferramentas emocionais e sociais, o apego seguro prepara o cérebro para um futuro promissor, com maior resiliência, autoestima e capacidade de lidar com os desafios da vida.

Como citar esse boletim:

SFAIR, Caroline D. B. A criação com apego como fator neuroprotetor no neurodesenvolvimento infantil. **Comunicações em Saúde**, v. 3, ed. 2, 2024.

Referências utilizadas:

1. BOWLBY, John. **A secure base**: Parent-child attachment and healthy human development. Basic books, 1988.
2. SCHORE, Allan N. **Affect regulation and the repair of the self**. WW Norton & Company, 2001.
3. SIEGEL, Daniel J.; HARTZELL, Mary. **Parenting from the inside out**: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive. Tarcher, 2003.
4. TEICHER, Martin H.; SAMSON, Jacqueline A. Annual research review: enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. **Journal of child psychology and psychiatry**, v. 57, n. 3, p. 241-266, 2016.
5. VAN DER KOLK, Bessel. **The body keeps the score**: Brain, mind, and body in the healing of trauma. v. 3. New York, 2014.

FAAMA
EDITORA LUZEIRO

Editor-chefe: Dr. Derson Lopes Jr.

Editores associados: Dra. Naomi Ferreira e Esp. Bruno Ferreira

Conselho editorial: Dr. Tiago Dias de Souza, Ms. Weverton de Paula Castro, Dra. Ivanete Maria Barroso Moreira, Ms. Marta Cleonice Cordeiro de Assunção, Ms. Anne Rocha
