

A IMPORTÂNCIA DE UMA INFÂNCIA SAUDÁVEL NA PREVENÇÃO DE ADULTOS EMOCIONALMENTE DISFUNCIONAIS

Luiz Antônio da Silva Oliveira; Margarete Zacarias Tostes de Almeida.

1. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V; 2. UNIG ITAPERUNA CAMPUS V;

e-mail vinsmokeluz007@gmail.com

Introdução e/ou Fundamentação: A formação emocional e social do indivíduo está diretamente relacionada às experiências vivenciadas durante a infância. Diversos estudos apontam que ambientes marcados por negligência, violência, ausência de afeto ou falta de estímulos adequados podem comprometer o desenvolvimento psicológico e cognitivo. Nesse contexto, a frase frequentemente atribuída a Frederick Douglass — “É mais fácil construir crianças fortes do que consertar adultos frustrados” — provoca uma importante reflexão sobre o papel da infância na construção de uma sociedade mentalmente saudável. A ausência de condições adequadas para o desenvolvimento infantil pode contribuir para o surgimento de problemas emocionais e sociais na vida adulta, afetando não apenas o indivíduo, mas também o equilíbrio social.

Objetivo: O presente estudo tem como objetivo refletir sobre a relação entre experiências negativas na infância e o desenvolvimento de dificuldades emocionais e comportamentais na vida adulta, destacando a importância de uma educação e de ambientes saudáveis para a formação de indivíduos mais equilibrados.

Metodologia: Trata-se de uma pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico, realizada por meio da análise de livros, artigos científicos e produções acadêmicas que abordam o desenvolvimento infantil, a saúde mental e a influência do ambiente familiar e social na formação psicológica do indivíduo. A análise do material buscou identificar fatores que contribuem para o desenvolvimento saudável durante a infância e suas implicações para a vida adulta.

Resultados: Os estudos analisados indicam que experiências negativas na infância, como negligência, violência, ausência de apoio emocional e falta de estímulos adequados, podem prejudicar o desenvolvimento de áreas importantes do cérebro relacionadas à regulação emocional, à tomada de decisões e às habilidades sociais. Essas condições podem favorecer o surgimento de ansiedade, insegurança, dificuldades de relacionamento e outros problemas de saúde mental na vida adulta. Por outro lado, ambientes familiares e educacionais que oferecem apoio, segurança emocional e estímulos adequados contribuem para o fortalecimento da autoestima, da autonomia e da capacidade de resolução de problemas.

Conclusão: Diante desse cenário, torna-se fundamental promover uma educação de qualidade e a construção de ambientes seguros e acolhedores durante a infância. Investir no desenvolvimento integral das crianças, por meio de práticas educativas, apoio familiar e políticas públicas voltadas à proteção e ao bem-estar infantil, pode contribuir para a formação de indivíduos emocionalmente mais equilibrados. Dessa forma, fortalecer a infância representa também um caminho para a construção de uma sociedade mais saudável e menos marcada por frustrações e conflitos emocionais.

Palavras-chave: Infância; Desenvolvimento humano; Saúde mental; Educação.

