

## **SOBRE OS VÍNCULOS AFETIVOS E A PARENTALIDADE**

A nossa Saúde Psicológica começa a ser construída muito cedo, antes ainda de nos lembrarmos de nós próprios/as. Desde a gravidez até aos dois primeiros anos de vida — os chamados *primeiros 1000 dias de vida* — vivemos momentos e transformações que moldam a forma como pensamos, sentimos e nos relacionamos, já adultos/as.

As experiências precoces — no que diz respeito à nutrição, ao sono, aos vínculos afetivos, ao ambiente familiar e comunitário — são oportunidades únicas para fortalecer as bases da resiliência e do bem-estar, mas também podem ser fonte de vulnerabilidade(s).

### **Sabia que...**

Durante os primeiros dois anos de vida, formam-se **mais de 1 milhão de conexões neuronais por segundo.**

As experiências precoces podem **ativar ou silenciar genes**, influenciando a saúde psicológica ao longo da vida.

Crianças que vivem em contextos favoráveis desenvolvem **melhores competências cognitivas, linguísticas e socioemocionais**, o que tem impacto ao longo de todo o ciclo de vida.

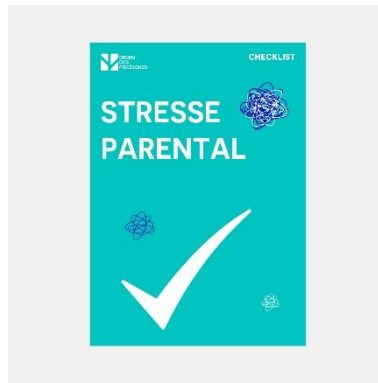
**Problemas de saúde psicológica no pós-parto afetam até 1 em cada 5 mães e 1 em cada 10 pais**, com impacto direto na relação com o bebé.

## Recursos baseados na Ciência Psicológica



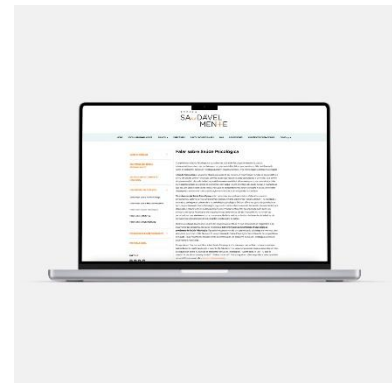
Conversamos com dois profissionais de saúde, uma mãe e um pai sobre os desafios da parentalidade.

[Ver](#)



Utilize esta *checklist* para refletir sobre o seu nível de stresse parental.

[Ler](#)



Descubra informação sobre como comunicar melhor com crianças e jovens, sobre Saúde Psicológica e outros temas.

[Ler](#)

---

**Os vínculos afetivos seguros são a melhor proteção da Saúde Psicológica das crianças.** Procurar ajuda psicológica no período perinatal e nos primeiros anos de vida não é sinal de fraqueza — é um passo importante para promover o bem-estar de toda a família.

## #DESAFIO



---

Explore outros conteúdos relacionados com Saúde Psicológica e Bem-Estar em [eusinto.me](https://eusinto.me)