



— Guia —
**PRIMEIROS
1000 DIAS**



*Intervalo
de Ouro*



ÍNDICE

EDITORIAL

Os Primeiros 1.000 Dias são o "intervalo de ouro" da vida da criança **3**

O COMEÇO DE TUDO

Na gestação, ocorre uma espécie de programação metabólica do bebê **4**

AS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS

Nutrir, estimular e cuidar são essenciais nos Primeiros 1.000 Dias **11**

UM COMPROMISSO DE TODOS

Políticas públicas para a infância beneficiam toda a sociedade **18**

O PAPEL DA DANONE NUTRICIA

Os nossos compromissos com a saúde e a nutrição de mães e crianças **25**

O QUE AS FAMÍLIAS PRECISAM SABER

Um resumo para informar o público leigo **27**

INTERVALO DE OURO

OS PRIMEIROS 1.000 DIAS, PERÍODO QUE VAI DA GESTAÇÃO AO SEGUNDO ANO DE VIDA, É A FASE DE MAIOR CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO QUE UMA CRIANÇA VAI EXPERIMENTAR – E PODE MUDAR A SUA HISTÓRIA

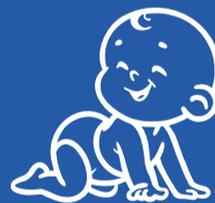
Você sabia que o futuro de toda criança começa a ser traçado nos Primeiros 1.000 Dias? Nesse intervalo, que compreende da concepção até o segundo ano de vida, ocorrem transformações físicas, cognitivas e emocionais que vão impactar o crescimento e o desenvolvimento do bebê a curto e a longo prazos.

O termo “1.000 Dias” foi apresentado pela primeira vez à comunidade científica em 2008, em uma série sobre desnutrição materna e infantil publicada na revista britânica *The Lancet*¹. Na época, os cientistas chamaram a atenção para os benefícios duradouros

da nutrição e do crescimento saudável nessa fase. A partir de então, o conceito começou a ganhar espaço como estratégia de saúde pública — e foi ampliado para Primeiros 1.000 Dias.

Como você vai ver nas páginas a seguir, os Primeiros 1.000 Dias, que também são definidos por “intervalo de ouro”, formam um período crucial não só para a prevenção de doenças, mas também para a criação de hábitos saudáveis e para o desenvolvimento integral da criança – o que é papel tanto da família quanto da sociedade, já que os ganhos são para todos.

OS PRIMEIROS 1.000 DIAS



GRAVIDEZ
270 dias

+

1º ANO
365 dias

+

2º ANO
365 dias

=

1.000
dias

1. Disponível em: <[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(07\)61693-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(07)61693-6/fulltext)> Acesso em: junho de 2020.

O COMEÇO DE TUDO



AO LONGO DOS NOVE MESES DE GRAVIDEZ, OCORRE UMA ESPÉCIE DE PROGRAMAÇÃO METABÓLICA QUE PODE DETERMINAR O FUTURO DO BEBÊ

*Intervalo
de Ouro*



Que a gravidez influencia a saúde do bebê, você provavelmente já ouviu falar. Afinal, tanto a alimentação quanto o estilo de vida da gestante interferem diretamente no crescimento e no desenvolvimento fetal, para o bem e para o mal. Não é de hoje que os especialistas alertam, por exemplo, sobre o papel dos suplementos vitamínicos [veja quadro] para suprir possíveis carências nutricionais da gestante. Da mesma forma, inúmeros estudos apontam os riscos do cigarro e das bebidas alcoólicas nesse período. O que a ciência tem demonstrado nas últimas décadas, no entanto, é que as experiências vividas ao longo dos nove meses podem afetar a criança não apenas na gestação, mas também mais adiante. Ocorre uma espécie de programação metabólica, uma vez que tudo isso pode influenciar a maneira como o metabolismo da criança vai se desenvolver.

A explicação está no que os especialistas chamam de epigenética¹. Isso significa que os nossos genes podem ser acionados por eventos externos, desde a gestação. Sendo assim, caso o código genético de um indivíduo possua os genes associados a determinadas caracterís-

ticas e doenças, elas podem se manifestar de acordo com o estilo de vida adotado pela mãe, na gravidez, e por ele ao longo da vida, sem qualquer alteração em seu DNA. Em uma linguagem simples, é como se os genes fossem “interruptores”, e as experiências e decisões, os “dedos” que irão ligá-los ou não.

Melhor prevenir

A influência é tanta que os especialistas são unânimes em afirmar: os cuidados com a futura mãe devem se iniciar antes da gravidez. Idealmente, ela deveria buscar assistência médica ao planejar a gestação. A medida tem o intuito de averiguar possíveis obstáculos ao sucesso da gestação, como carências nutricionais. Aqui se inclui o ácido fólico, isto é, vitaminas do complexo B que previnem malformações neurológicas². Por conta desses benefícios, é comum os médicos recomendarem a suplementação do nutriente pelo menos três meses antes de engravidar. E, não por acaso, a fortificação de alimentos (farinha de trigo ou de milho) com ácido fólico é obrigatória desde 2002 no País³. Ainda assim, como é melhor prevenir do que remediar, a suplemen-

1. Entenda de uma vez: o que é epigenética? SuperInteressante, 21 de agosto de 2019. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/entenda-de-uma-vez-o-que-e-epigenetica/>>. Acesso em: maio de 2020; 2. March of Dimes Foundation. “Folic acid saves 1,300 babies each year from serious birth defects of brain, spine”. ScienceDaily, 15 de janeiro de 2015. Disponível em: <www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150115134826.htm> Acesso em: maio de 2020; 3. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/10181/2718376/RDC_344_2002_COMP.pdf/b4d87885-dcb9-4fe3-870d-db57921cf73f>. Acesso em: maio de 2020.

“Os cuidados gestacionais podem mudar o futuro de um ser humano”

Alberto d'Áuria

Ginecologista e obstetra do Grupo Santa Joana (SP)

tação precoce tem o intuito de garantir que o nutriente esteja nos níveis desejados no momento da concepção.

Na visita ao médico antes da gravidez, o obstetra irá verificar ainda o peso da futura gestante, pois tanto o excesso quanto a falta dele podem afetar o bebê, como mostra um estudo da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Alagoas⁴. E, como era de se esperar, ambas as situações interferem no desenvolvimento do bebê, tanto na gestação quanto futuramente. O sobrepeso e a obesidade na gravidez estão associados a maiores chances de a grávida desenvolver diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia. Para o bebê, ainda de acordo com a mesma pesquisa alagoana, observam-se aumento nas taxas de admissões em UTI neonatal, maior morbidade e maior incidência de sobrepeso, obesidade e distúrbios metabólicos na infância e na adolescência. Já um índice de massa corporal (IMC) abaixo do normal também sugere problemas à vista se a gestante não ganhar peso suficiente ao longo dos nove meses, tais como maior risco de mortalidade e prematuridade, além de o bebê nascer pequeno em relação à idade gestacional (conhecido pela sigla PIG).

Um peso estável por si só, porém, não indica que a mulher está “pronta” para engravidar. Por isso, os exames físicos e clínicos também servem para investigar outras condições que muitas vezes podem passar des-

percebidas. “O hipotireoidismo, só para se ter uma ideia, gera deficiências placentárias”, alerta o obstetra d'Áuria, do Grupo Santa Joana (SP). As complicações vão desde o descolamento da placenta até o aborto espontâneo.

Por fim, os cuidados nessa fase incluem uma atualização da carteira de vacinação da futura gestante. As doses que estiverem faltando devem ser aplicadas de um a três meses antes da concepção, conforme explica a infectologista Isabella Ballalai, da Sociedade Brasileira de Imunizações. Isso porque algumas doenças, como a rubéola, podem deixar sequelas graves no bebê ou mesmo causar abortamento. “Além disso, o sistema imunológico do bebê é imaturo ao nascer, assim como outras funções. A vacinação no período que antecede a gestação tem efeito protetor sobre ele, uma vez que os anticorpos são transferidos pela placenta e, posteriormente, pelo leite materno”, diz.

“Comer por dois”

Aquele velho ditado de que a grávida tem de “comer por dois” é uma das recomendações que mudaram à medida em que a epigenética começou a ganhar mais relevância na ciência. Pesquisas comprovam que engordar demais na gestação eleva a chance de o bebê ter sobrepeso nos primeiros anos de vida, como mostra o estudo realizado pela Kaiser Permanente (EUA)⁵. Ainda que muitos pais acreditem que bebê gordinho seja sinônimo de saúde, a criança obesa ou com excesso de peso na infância e na adolescência tem até 80% de chance de continuar assim na fase adulta, alerta a pediatra Fernanda Luísa Ceragioli Oliveira, professora da disciplina de Nutrologia do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Mas a alimentação da mãe não modifica apenas o peso do bebê. Muitos indícios apontam que o cardápio escolhido na gestação pode influenciar ainda o paladar do pequeno — fenômeno também observado durante a amamentação. Isso ocorre porque as papilas gustativas começam a se formar ainda no primeiro trimestre da gravidez, de modo que o bebê já é capaz de sentir alguns sabores intraútero por meio do líquido amniótico, e, após o nascimento, via leite materno. Um dos primeiros estudos a comprovar tal ligação foi publicado na revista *Pediatrics*, da Academia Americana de Pediatria, em 2001⁶.

4. Oliveira, Alane et al. Estado nutricional materno e sua associação com o peso ao nascer em gestações de alto risco. *Ciênc. saúde colet.* 23 (7) Jul 2018 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018237.12042016>>. Acesso em: maio de 2020; 5. Bider-Canfield, Z., Martinez, M. P., Wang, X., Yu, W., Bautista, M. P., Brookey, J., Page, K. A., Buchanan, T. A., and Xiang, A. H. (2017) Maternal obesity, gestational diabetes, breastfeeding and childhood overweight at age 2 years. *Pediatric Obesity*, 12: 171–178. doi: 10.1111/ijpo.12125; 6. Julie A. Mennella, Coren P. Jagnow, Gary K. Beauchamp. *Pediatrics* Jun 2001, 107 (6) e 88; doi: 10.1542/peds.107.6.e88.



SUPLEMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza a suplementação diária via oral de ferro (60 mg) e ácido fólico (0,4 mg) durante a gravidez de modo a evitar anemia materna, baixo peso ao nascer e parto prematuro¹. No mais, a OMS sugere que os demais nutrientes sejam prescritos de acordo com o contexto e as necessidades da gestante. Claro que a suplementação não substitui um cardápio variado – e, entre os alimentos que não podem faltar no prato da gestante, estão castanhas, legumes, verduras, frutas e azeite de oliva. Mas, ainda que o aporte de nutrientes seja garantido por meio de uma alimentação equilibrada, os obstetras brasileiros costumam indicar polivitamínicos específicos de modo geral.

À medida que as pesquisas sobre a influência da nutrição materna na saúde fetal avançam, novos suplementos surgem no dia a dia dos consultórios. Entre eles, o ômega-3, associado à redução do risco de prematuridade², e o DHA, relacionado à melhora do desenvolvimento neurológico³ do bebê. Além disso, a suplementação de vitamina D também é indicada na prevenção da pré-eclâmpsia⁴.

1. Recomendações da OMS sobre cuidados pré-natais para uma experiência positiva na gravidez. Disponível em: apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf?sequence=2. Acesso em: maio de 2020; 2. Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2018, Issue 11. Art. No.: CD003402. DOI: 10.1002/14651858.CD003402.pub3; 3. Mulder, K., Elango, R., & Innis, S. (2018). Fetal DHA inadequacy and the impact on child neurodevelopment: A follow-up of a randomised trial of maternal DHA supplementation in pregnancy. *British Journal of Nutrition*, 119(3), 271-279. doi:10.1017/S0007114517003531; 4. Palacios C, Kostiuk LK, Peña-Rosas J. Vitamin D supplementation for women during pregnancy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, Issue 7. Art. No.: CD008873. DOI: 10.1002/14651858.CD008873.pub4.

"A gestação não pode ser tratada como uma doença, com ênfase apenas nos resultados dos exames. É preciso olhar para a mulher"

Robinson Dias de Medeiros

Ginecologista e obstetra da Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal da Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo)

Na pesquisa, um grupo de gestantes foi convidado a ingerir suco de cenoura quatro vezes por semana, durante duas semanas, no último trimestre da gravidez, e por dois meses na fase de aleitamento. Tempos depois, quando seus bebês iniciaram a alimentação de comidas sólidas, observou-se que a aceitação desse vegetal foi maior entre eles, em comparação com os bebês dos grupos de mães que não consumiram a bebida ou que a consumiram somente no início do aleitamento. "Ao longo da evolução, o nosso paladar foi influenciado por diversos fatores biológicos, como uma maior sensibilidade ao doce. No entanto, hoje sabemos que a cultura se sobrepõe à genética – o que aumenta a importância de a família ter um cardápio diversificado", explica a nutricionista Aline de Piano Ganen, coordenadora do Mestrado Profissional em Nutrição: do Nascimento à Adolescência, do Centro Universitário São Camilo (SP).

Com emoção!

Além da nutrição, outro aspecto que preocupa tanto os pais quanto os especialistas diz respeito às emoções da mãe: será que o bebê seria capaz de senti-las também? Sim, isso acontece por meio de reações fisiológicas, ou seja, hormonais. "Hoje se sabe que estresse crônico, por exemplo, eleva o nível do hormônio cortisol, o que, por consequência, pode afetar os vasos sanguíneos, restringir o crescimento fetal e levar ao parto prematuro", afirma o ginecologista e obstetra Robinson Dias de Medeiros, da Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal da Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo). Como o bebê recebe oxigênio e nutrientes através do sangue, via cordão umbilical, alterações na circulação tendem a prejudicá-lo. Vale ressaltar que a prematuridade, além do risco de morte, pode deixar sequelas físicas e cognitivas⁷.

A boa notícia é que o contrário também acontece, segundo o obstetra. Ou seja, atividades que ajudem a mãe a relaxar — hidroginástica, ioga e meditação, só para citar algumas — favorecem a liberação de substâncias que promovem o bem-estar, como a endorfina, e repercutem positivamente na circulação sanguínea. O que muitas grávidas não imaginam é que os benefícios de se manter ativa influenciam até mesmo no desenvolvimento cognitivo do bebê. Filhos de mulheres que praticaram exercícios físicos na gravidez apresentam melhor desempenho escolar na adolescência, segundo pesquisa feita por cientistas espanhóis e norte-americanos⁸.

Mais do que nunca, a famosa citação do poeta romano Juvenal (séc. I a II D.C.) "mente sã em corpo são", que destaca como ambos estão conectados, se aplica também aos nove meses. "A gravidez traz mudanças físicas, mas também emocionais. Dessa forma, a atenção à gestante deve ser integral", ressalta a psicóloga e terapeuta familiar Taís Masi. A especialista lembra que alguns sintomas de depressão pós-parto, aliás, podem surgir precocemente durante a gravidez. "A gestação não pode ser tratada como uma doença, com ênfase apenas nos resultados dos exames. É preciso olhar para a mulher", completa o obstetra Medeiros, da Febrasgo. E para passar por tudo isso com tranquilidade, segundo a psicóloga

7. Disponível em: <www.prematuridade.com/index.php/interna-post/sobrevivencia-e-sequelas-6002>. Acesso em: maio de 2020; 8. Esteban-Cornejo I, Martinez-Gomez D, Tejero-González CM, et al. Maternal physical activity before and during the prenatal period and the offspring's academic performance in youth. The UP&DOWN study. J Matern Fetal Neonatal Med. 2016;29(9):1414-1420. doi:10.3109/14767058.2015.1049525.



Taís, é fundamental que a gestante seja cercada por uma rede de apoio formada por pessoas que a compreendam e acolham. A começar pela família.

Pré-natal é vida

Todas essas evidências reforçam que a importância do acompanhamento pré-natal vai além da gestação. Tanto que, com o advento da medicina fetal, a triagem está se tornando cada vez mais detalhada. “Antigamente, as consultas eram mais simples. Basicamente se resumiam à aferição da pressão, do peso e da altura uterina (medida desde o osso do púbis até o topo do útero) da gestante”, recorda o ginecologista e obstetra Alberto d’Áuria, do Grupo Santa Joana (SP), que tem 40 anos de profissão e mais de 10 mil partos no currículo. Nos dias de hoje, segundo o especialista, consultas e exames têm o objetivo de detectar qualquer alteração, de preferência antes mesmo que os sintomas apareçam. É o caso do recente exame de biomarcadores para pré-eclâmpsia, doença que se caracteriza por hipertensão arterial e é responsável por 15% dos partos prematuros⁹.

Em alguns casos, quando algo sai diferente do esperado, as intervenções podem ser até mesmo cirúrgicas. A correção intrauterina de mielomeningocele está entre elas¹⁰. Também conhecida por espinha bífida cística, essa malformação congênita na coluna vertebral pode causar alterações nas funções cognitivas, disfunções urinárias e intestinais, além de problemas ortopédicos. Um importante estudo feito nos Estados Unidos¹¹ entre 2003 e 2010 comprovou a eficácia superior da cirurgia intrauterina em comparação à pós-natal, ainda que ela fosse realizada nos primeiros dias de vida. Tal descoberta ajudou a disseminar esse procedimento mundo afora. De fato, como ressalta o obstetra d’Áuria, “os cuidados gestacionais podem mudar o futuro de um ser humano”.

Como você viu, essa inspeção rigorosa antes e durante a gravidez não é exagero. Afinal, ao longo dos Primeiros 1.000 Dias, a tal programação metabólica irá impactar o desenvolvimento do bebê como um todo. “Hoje sabemos que muitas doenças crônicas antigamente associadas à vida adulta começam na concepção”, conclui a pediatra Fernanda, da Unifesp.

9. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/mulher-2/obstetricia/teste-ajuda-a-diagnosticar-pre-eclampsia-precocemente/>> Acesso em: maio de 2020; 10. Rocha, L., Amorim Filho, A., Bunduki, V., Carvalho, M. H., Lopes, M. A., Zugaib, M., Francisco, R., & Bernardes, L. (2018). Cirurgia fetal no contexto atual. *Revista De Medicina*, 97(2), 216-225. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v97i2p216-225>; 11. Adzick NS, Thom EA, Spong CY, et al. A randomized trial of prenatal versus postnatal repair of myelomeningocele. *N Engl J Med*. 2011;364:993-1004. doi: 10.1056/NEJMoa1014379.



CESÁREA X PARTO NORMAL

De acordo com uma pesquisa da revista científica *The Lancet*¹, de 2018, o Brasil é o segundo país com a maior taxa de cesáreas do mundo. Por aqui, o índice chega a 55,5%, abaixo apenas da República Dominicana (58,1%) – bem acima do preconizado pela OMS, isto é, de 10% a 15% dos partos. O estudo atribui essa “epidemia” de cesáreas à comodidade de programar o parto e à falta de equipes médicas especializadas em partos normais difíceis. Existe também uma ligação entre a cirurgia e a renda familiar – no Brasil, 54% das cesáreas são feitas

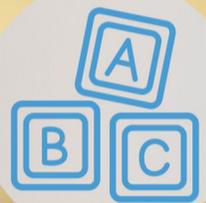
em mulheres de maior nível educacional.

A cesárea é um recurso que pode salvar a vida da mãe e do bebê, se houver indicação médica. Mas, como qualquer cirurgia, envolve riscos. Hemorragia, trombose e infecções maternas estão entre eles. Por outro lado, no parto normal, a passagem pelo canal vaginal comprime o tórax do bebê e, assim, facilita a saída do líquido amniótico e reduz a incidência de problemas respiratórios². Outra vantagem é o contato com a microbiota vaginal, que colabora para a formação do sistema imunológico dele³.

1. Boerma, Ties et al. Global epidemiology of use of and disparities in caesarean sections. *The Lancet*, Volume 392, Issue 10155, 1341 - 1348 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31928-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31928-7); 2. Ramachandrapa A, Jain L. Elective cesarean section: its impact on neonatal respiratory outcome. *Clin Perinatol*. 2008;35(2):373-vii. doi:10.1016/j.clp.2008.03.006; 3. C-section babies are missing key microbes. *Nature*, 18 de setembro de 2019. Disponível em: www.nature.com/articles/d41586-019-02807-x> Acesso em: maio de 2020.

AS PRIMEIRAS EXPERIÊNCIAS

O PERÍODO É DE INTENSO CRESCIMENTO FÍSICO, COGNITIVO E EMOCIONAL. PARA ATINGIR TODO O POTENCIAL, O BEBÊ PRECISA DE UM INGREDIENTE FUNDAMENTAL: AMOR



Intervalo
de Duro

Um milhão de novas conexões neurais por segundo¹. Esse é o número de sinapses que o cérebro de uma criança faz nos primeiros anos de vida. Após um período de rápida proliferação, no entanto, algumas sinapses se fortalecem e outras são descartadas, um processo conhecido por poda cerebral. Não há nada de errado com isso, pois essas podas sinápticas servem para aumentar a eficiência do cérebro. “As conexões mais estimuladas são as que vão vingar”, explica o pediatra Ricardo Halpern, um dos fundadores do Departamento Científico de Comportamento e Desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). De acordo com o especialista, nessa fase inicial existem períodos críticos para o desenvolvimento, em que a plasticidade cerebral (capacidade de adaptação) é maior. São as famosas janelas de oportunidades. Mas elas não se limitam apenas ao cérebro.

Os Primeiros 1.000 Dias são marcados também por um crescimento físico acelerado. Só para se ter uma ideia, ao longo do primeiro ano o peso do bebê quadruplica, enquanto o comprimento aumenta em 50% – um estirão que só acontecerá de novo na adolescência. E, à medida que cresce e interage com o mundo ao seu redor, o bebê descobre ainda novas emoções, algo que também só vai aprender a controlar mais adiante. Para chegar lá, é claro, ele precisa ser devidamente nutrido, estimulado e cuidado desde agora.

Nutrir

Fornecer todos os nutrientes de que uma criança precisa para crescer com saúde e de maneira plena é essencial em todas as fases da infância, e mais ainda durante os Primeiros 1.000 Dias. E isso começa com a amamentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses de vida. Várias pesquisas endossam a indicação, que traz benefícios tanto para a mãe quanto para o filho. Para a mulher, além de diminuir o risco de alguns tipos de câncer², a amamentação também pode atenuar as dores pós-cesárea³. Já para o bebê, representa proteção contra infecções, diabetes e obesidade. Isso sem falar nos ganhos cognitivos [veja outros benefícios da amamentação no quadro]⁴. Apesar das conhecidas vantagens, apenas quatro em cada dez bebês no mundo (40%) são



alimentados exclusivamente com leite materno nos primeiros seis meses, segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef)⁵. No Brasil, esse índice é menor ainda: 38%. A instituição aponta a escassez de investimentos na licença parental como um dos principais obstáculos para a melhora desse índice. Para a pediatra Simone Ramos, coordenadora do Departamento de Aleitamento Materno da Sociedade Goiana de Pediatria, falta também maior suporte e orientação às mães, desde a gestação. “Amamentar não é instintivo”, afirma. Tal rede de apoio a que ela se refere, vale lembrar, inclui familiares, profissionais de saúde (médicos, fonoaudiólogos, nutricionistas, consultores de amamentação) e bancos de leite humano.

Após os seis meses completos, surge outro marco importante dos Primeiros 1.000 Dias: a introdução dos alimentos sólidos. E por que esperar “tanto”? Nessa fase, o bebê já possui o que os especialistas chamam de tolerância gastrointestinal, além de condições físicas adequadas — como a capacidade de se sentar com apoio e o desaparecimento do reflexo de protrusão da língua, que até então fazia com que jogasse para fora tudo o que era colocado em sua boca⁶. Seguindo as recomendações do Ministério da Saúde (MS), após os seis meses o bebê deve receber três refeições por dia, sendo duas papas de fruta e uma papa salgada. Os alimentos devem ser amassados com garfo (e nunca triturados) — indicação não só do MS, como também da SBP. Um mês depois, respeitando-se a evolução do pequeno, a segunda papa salgada pode ser introdu

1. Disponível em: <<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>> Acesso em: maio de 2020; 2. Jordan, Susan et al. (2017). Breastfeeding and Endometrial Cancer Risk: An Analysis From the Epidemiology of Endometrial Cancer Consortium. *Obstetrics and gynecology*. 129. 10.1097/AOG.0000000000002057; 3. Breastfeeding may protect against chronic pain after Caesarean section. *ScienceDaily*. 4 de junho de 2017. Disponível em: <www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170604115807.htm>. Acesso em: maio de 2020; 4. C. Victora, R. Bahl, A Barros, G.V.A Franca, S. Horton, J. Krasevec, S. Murch, M. J. Sankar, N. Walker, and N. C. Rollins. 2016. “Breastfeeding in the 21st Century: Epidemiology, Mechanisms and Lifelong Effect.” *The Lancet* 387 (10017):475-490; 5. Disponível em: <<https://nacoesunidas.org/unicef- apenas-40-das-criancas-no-mundo-recebem-amamentacao-exclusiva-no-inicio-da-vida/>>. Acesso em: maio de 2020; 6. Ministério da Saúde. Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília (DF), 2015. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf>. Acesso em: maio de 2020.

“O brincar é a atividade própria da infância. Quanto mais estudamos e refletimos sobre o tema, mais constatamos que não existe maior desafio para a criança”

Vital Didonet

Educador e assessor legislativo da Rede Nacional Primeira Infância (RNPI)

zida. Nesse ritmo, espera-se que até os 12 meses ele já receba cinco refeições por dia. Mas atenção: o leite materno (ou a fórmula infantil adequada para a faixa etária, na impossibilidade do aleitamento) continua sendo uma considerável fonte de nutrientes ao longo da introdução alimentar.

É comum a criança querer tocar a comida, o que pode e deve ser incentivado pelos pais e demais cuidadores. Por essa razão, uma nova estratégia de introdução alimentar vem ganhando espaço entre as famílias, o BLW. A sigla vem do inglês, *baby led weaning*, isto é, desmame guiado pelo bebê, que basicamente consiste em encorajar a criança a usar as mãos para comer. De acordo com a SBP⁷, para garantir que a criança receba todos os nutrientes de que precisa, o método deve ser aplicado apenas de maneira complementar. O mesmo vale para o método Bliss, uma variação do BLW, que significa *baby led introduction to solids*, ou seja, introdução aos sólidos guiada pelo bebê. Além disso, independentemente da alternativa escolhida pela família, o cardápio deve ser variado desde o princípio. Como

ressalta a nutricionista Carolina Pimentel, autora da obra *Além da nutrição: O impacto da nutrição materna na saúde das gerações futuras*⁸, a experimentação é crucial para a formação do paladar, uma vez que a criança descobre suas preferências e seu apetite por meio dos sentidos. “O padrão alimentar da criança se molda de acordo com o da família, e esse processo pode ser determinante para os hábitos alimentares que ela irá manter nos anos seguintes”, diz.

Estimular

De fato, os Primeiros 1.000 Dias são um período de intenso aprendizado do ser humano. E, como você viu, o cérebro já nasce com todas as estruturas necessárias para tanto. “Porém, ele precisa ser motivado. A construção do conhecimento se dá por meio de interações com o ambiente, ou seja, de estímulos”, resume o educador Vital Didonet, assessor legislativo da Rede Nacional Primeira Infância (RNPI). Didonet conta que as últimas descobertas da neurociência comprovam o que os educadores já observam há tempos: as experiências vividas nessa fase vão determinar quem a criança vai se tornar no futuro. “Como já dizia Freud, a criança é o pai do homem”, afirma. Por isso, o educador costuma dizer que todas as crianças nascem inteligentes; para atingirem todo o seu potencial, basta oportunidade. Isso pode ser traduzido, segundo o educador, como acolhimento, toque, diálogo e, principalmente, brincar.

“O brincar é a atividade própria da infância. Quanto mais estudamos e refletimos sobre o tema, mais constatamos que não existe maior desafio para a criança, pois se trata de uma fonte inesgotável de experimentação e autoteste. Como se fosse oceano, onde cada um nada de acordo com suas possibilidades”, ressalta. Brinquedos caros, no entanto, nem sempre são os melhores. Até porque é comum um bebê se interessar mais pelos estímulos sensoriais da embalagem (textura, cor, barulho do papel amassado) do que pelo presente em si, para a surpresa dos pais.

É importante lembrar que, em excesso, os estímulos podem ser prejudiciais — especialmente celulares, tablets e afins. “Muitos pais se espantam quando descobrem que a recomendação é evitar o uso de telas nos primeiros dois anos de vida, como preconiza a SBP. Até porque ficam impressionados com as habili-

7. Disponível em: <www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/19491c-GP_-_AlimCompl_-_Metodo_BLW.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 8. Nogueira-de-Almeida CA, Pimentel CVMB, Fonseca EB. Além da nutrição: O impacto da nutrição materna na saúde das gerações futuras. São Paulo: Luiz Martins Editorial. 2019.

dades digitais de outras crianças com que convivem e esperam o mesmo para seus filhos”, diz a neuropediatra Adriana Bazzatto Ortega, do Hospital Pequeno Príncipe (PR). Boa parte provavelmente não sabe que o uso precoce e excessivo está associado a problemas visuais (miopia), mentais (Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade [TDAH], depressão e ansiedade), transtornos posturais, obesidade e atrasos no desenvolvimento, entre outros males.⁹ Nesse cenário de famílias hiperconectadas, pro-

piciar o contato com a natureza se mostra cada vez mais imprescindível em todos os aspectos, do intelectual ao físico. Quem ensina é o ativista inglês Richard Louv, fundador do Movimento Criança e Natureza¹⁰. Para Louv, momentos ao ar livre são uma forma de terapia e prevenção de doenças — tanto que alguns pediatras estão começando a “prescrever” a natureza. E não faltam pesquisas que justifiquem essa prática. Um estudo da Universidade de Sydney (Austrália)¹¹, por exemplo, demonstrou que as crianças se tornam

E AÍ, DOUTOR?

CONHEÇA ALGUMAS DAS PRINCIPAIS DÚVIDAS DE PAIS E MÃES QUE CHEGAM AOS CONSULTÓRIOS

AMAMENTAÇÃO Como saber se meu filho está mamando o suficiente? Devo acordar o bebê à noite para mamar? Como manter o aleitamento após o fim da licença-maternidade? Se eu não amamentar meu filho, ele pode ter algum atraso no desenvolvimento?

CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO Como evitar cólicas? Quando o bebê pode sair de casa? Como evitar assaduras? Com que frequência devo levá-lo ao pediatra?

DENTIÇÃO Quando nascem os dentinhos? Ele vai ter febre? Criança pode usar creme dental com flúor?

ALIMENTAÇÃO Quando iniciar a introdução alimentar? Com que idade a criança pode comer açúcar? Meu filho não come nada, o que eu faço? Como evitar a obesidade? Posso dar suplementos alimentares para o meu filho? Ele só come na frente do tablet ou celular, e agora?

DESFRALDE Com que idade posso tirar a fralda? É bom fazer o desfralde com os outros bebês do berçário? Até que idade é normal fazer xixi na cama?

ROTINA Meu filho vive com o nariz escorrendo, é alergia? O que fazer para melhorar a imunidade? Criança que vai para a escola fica mais doente? Como baixar a febre?

SONO Quando o bebê vai dormir a noite inteira? Ele pode dormir sozinho no quarto dele? Meu filho vai à noite para a minha cama, o que eu faço?

VACINAÇÃO Posso dar mais de uma vacina no mesmo dia? A criança pode tomar vacina se estiver sob medicação? O que acontece se eu atrasar alguma dose? Quais as reações mais comuns da vacina?

SEGURANÇA Como tornar a casa mais segura para o bebê? Meu filho bateu a cabeça, e agora? Como evitar engasgos? Por que ele não pode usar andador?

FONTE: ECHEVERRIA, MALU. E AÍ, DOUTOR? CRESCER, SÃO PAULO, N. 309, P.26-39, AGOSTO DE 2019

9. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/sbp-atualiza-recomendacoes-sobre-saude-de-criancas-e-adolescentes-na-era-digital/>>. Acesso em: maio de 2020; 10. Richard Louv: “Pediatras estão começando a prescrever natureza”. Lunetas, 27 de junho de 2016. Disponível em: <<https://lunetas.com.br/richard-louv-pediatras-estao-comecando-prescrever-natureza/>>. Acesso em: maio de 2020; 11. Anita C. Bundy, Tim Lockett, Paul J. Tranter, Geraldine A. Naughton, Shirley R. Wyver, Jo Ragen & Greta Spies (2009) The risk is that there is ‘no risk’: a simple, innovative intervention to increase children’s activity levels, International Journal of Early Years Education, 17:1, 33-45, DOI: 10.1080/09669760802699878.



mais criativas quando têm a chance de brincar com gravetos, pedras e lama. Outra vantagem está ligada ao crescimento: a exposição solar (que nessa fase deve ser feita, preferencialmente, antes das 10 horas e após as 16 horas) ativa a vitamina D, que está relacionada à saúde dos ossos e dos músculos. Os especialistas, então, são unânimes em afirmar que os melhores estímulos saem de graça. Entre eles, o amor.

Depois de, literalmente, brincar e rolar durante o dia, é preciso garantir ao pequeno uma boa noite de sono. Mas quem tem um bebê em casa sabe que a expressão “dormir como um bebê” nem sempre é sinônimo de tranquilidade. Acontece que, até os seis meses, os padrões de sono-vigília dele são mais curtos do que os dos adultos, por isso tende a acordar com frequência de madrugada. De modo geral, ele só aprende (isso mesmo!) a dormir a noite inteira por volta dos 2 anos¹². Para incentivar tal aprendizado, os pediatras recomendam que os pais estabeleçam diariamente uma espécie de ritual do sono para encerrar o dia, com horários regulares (não só para ir para a cama, como também para brincar, comer, etc.) e, pelo menos uns 30 minutos antes de dormir, dar um banho, colocar o pijama, escovar os dentes e contar uma história ou canção de ninar.

Cuidar

No começo da vida, as demandas de um bebê são tantas que muitas vezes os pais esquecem de um cuidado fundamental: as emoções. Isso fica evidente logo após o parto, diga-se, quando a mãe passa pelo chamado baby blues (tristeza pós-parto)¹³. Ainda que o nascimento seja motivo de alegria, as alterações hormonais do puerpério somadas às novas responsabilidades podem afetar o humor da mãe. O fenômeno, que se caracteriza

por choro fácil, irritabilidade e tristeza, atinge de 50% a 70% das mulheres no Brasil¹⁴. Mas o estado de espírito das mães costuma voltar ao normal espontaneamente duas semanas depois, em média. Do contrário, vale a pena buscar ajuda médica para que os sintomas não prejudiquem a formação do vínculo.

Isso porque, como destaca a psicoterapeuta inglesa Philippa Perry em sua última publicação — *O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido (e seus filhos ficarão gratos por você ler)*¹⁵ —, a base da criação dos filhos é o vínculo que temos com eles. “Se as pessoas fossem plantas, a relação seria o solo. A relação sustenta, nutre, permite o crescimento... ou o inibe”, escreve a especialista. De modo geral, de acordo com a psicoterapeuta, isso implica dar um fim aos padrões negativos herdados de gerações passadas (como violência física e psicológica); entender o que os comportamentos da criança comunicam, uma vez que ela expressa suas emoções e desejos por meio de gestos, antes mesmo de aprender a falar; aceitar que errar faz parte; e, por último, buscar ajuda, seja prática ou emocional (olha a rede de apoio aí, novamente!).

Quem tem uma rotina agitada e sente por não passar tanto tempo quanto gostaria com o filho, cenário comum nos grandes centros, vai gostar de saber que o vínculo também se fomenta nos cuidados dedicados ao bebê no dia a dia, destaca a psicóloga e terapeuta familiar Taís Masi. Dar o banho, trocar a fralda, oferecer a papinha, colocar para dormir e assim por diante. Essas trocas com os pais (e demais cuidadores), que fazem parte da rotina, aumentam a conexão entre eles. Ao ter suas necessidades respondidas, o pequeno ganha mais segurança para explorar o mundo. A psicóloga explica ainda que tais laços são uma “via de mão dupla”. “Segundo a Teoria do Apego, de John Bowlby¹⁶, a capacidade de se vincular é inata dos seres humanos. Tanto a mãe quanto o bebê, sendo assim, têm potencial para se apegar um ao outro. Quando ele manifesta suas necessidades e é atendido, nasce o vínculo”, diz.

A partir daí, o bebê só tem a ganhar. Uma pesquisa da Universidade de Washington em Saint Louis (EUA)¹⁷ descobriu que o hipocampo, área do cérebro relacionada à memória, ao aprendizado e ao controle do estresse, cresce duas vezes mais rápido em crianças cujas mães demonstram afeto e apoio emocional, em

12. Por que seu filho não dorme? 10 coisas que podem atrapalhar o sono das crianças. *Crescer*, 9 de julho de 2019. Disponível em: <<https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Sono/noticia/2019/07/por-que-seu-filho-nao-dorme-10-coisas-que-podem-atrapalhar-o-sono-das-criancas.html>>. Acesso em: maio de 2020; 13 e 14. Disponível em: <<http://primeiros1000dias.com.br/importancia-pos-parto-outras-culturas/>>. Acesso em: julho de 2020; 15. Perry, Philippa. *O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido (e seus filhos ficarão gratos por você ler)*. 1ª edição. São Paulo: Fontanar, 28 de fevereiro de 2020; 16. Pioneiro nos estudos do desenvolvimento infantil, o psiquiatra e psicanalista britânico John Bowlby (1907–1990) comprovou que a saúde mental e os problemas de comportamento estão ligados à primeira infância; 17. J. L. Luby, D. M. Barch, A. Belden, M. S. Gaffrey, R. Tillman, C. Babb, T. Nishino, H. Suzuki, K. N. Botteron. Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2012; DOI: 10.1073/pnas.1118003109.

comparação com as que são mais distantes. Para chegar a essa conclusão, os cientistas avaliaram o cérebro de crianças com exames de ressonância magnética, desde a época em que elas começaram a frequentar a escola até chegar à adolescência. As imagens cerebrais comprovaram que os efeitos do acolhimento materno são mais benéficos nos menores de 6 anos. Ainda que a mãe se torne mais carinhosa depois, não há como compensar o afeto negligenciado nos primeiros anos, o que possivelmente está relacionado à plasticidade cerebral característica do período.

Os benefícios de tal “investimento emocional” nos pequenos, como sempre, se estendem para além dos Primeiros 1.000 Dias. De acordo com uma revisão de estudos da Associação Americana de Psicologia¹⁸ feita com base na análise de estudantes do ensino fundamental ao médio de 27 países, o desempenho escolar daqueles que apresentam maior inteligência emocional é melhor.

Claro que tudo isso não deve ser motivo para que pais e mães se sintam pressionados, tamanha a sua responsabilidade. E muito menos culpados, compor-

tamento frequente entre as mães. “A culpa é uma construção cultural. Tem origem no mito do amor materno¹⁹, que preconiza que o sentimento deve ser incondicional, e também na imagem da Virgem Maria, um símbolo de perfeição e sacrifício. Mas a mulher de hoje ocupa outros espaços, como o mercado de trabalho, e não se encaixa nesses padrões — o que muitas vezes faz com que se sinta culpada”, afirma a psicóloga Taís. No entanto, como conclui a psicoterapeuta Philippa no livro, não existem pais perfeitos. Sendo assim, não são tanto os erros que contam, e sim a maneira como são reparados. Fica a dica!

Não é à toa que muitos especialistas gostam de comparar a infância à construção de uma casa. Nos Primeiros 1.000 Dias, cabe fazer os alicerces, que mais adiante vão sustentar todo o edifício. Isso só aumenta a importância de compreender todas as etapas e mecanismos envolvidos — isto é, nutrir, estimular e cuidar. “O desenvolvimento infantil depende tanto da genética quanto do ambiente (o que é conhecido por epigenética). Mas não se tratam de apenas duas variáveis — e sim, de dezenas delas”, ensina o pediatra Halpern.



COMO O MICROBIOMA AFETA A NOSSA SAÚDE

Entre as funções do microbioma intestinal (conjunto de microrganismos que vivem no intestino) estão a regulação da absorção de nutrientes, a participação na produção de vitaminas e enzimas e o estímulo do sistema imunológico²⁰. De modo geral, ainda que o recém-nascido tenha um microbioma simples na gestação, ele começa a ser colonizado de fato após o nascimento e estará praticamente formado por volta dos 3 anos²¹.

Segundo a nutricionista Aline de Piano Ganen, coordenadora do Mestrado Profissional em Nutrição: do Nascimento à Adolescência, do Centro Universitário São Camilo (SP), o microbioma permanece estável ao longo da vida. “Alguns fatores ambientais, como o uso de antibióticos, podem alterá-lo, mas ele tende a voltar ao que era antes. Por isso, os Primeiros 1.000 Dias são primordiais para a formação de um microbioma saudável”, diz.

18. Carolyn MacCann, Yixin Jiang, Luke E. R. Brown, Kit S. Double, Micaela Bucich, Amirali Minbashian. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 2019; DOI: 10.1037/bul0000219; 19. Teoria apresentada no livro *Um amor conquistado: o mito do amor materno*, publicado pela filósofa francesa Elisabeth Badinter em 1980; 20. Paixão LA, Castro FFS. A colonização da microbiota intestinal e sua influência na saúde do hospedeiro. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v. 14, n. 1, p. 85-96, jan./jun. 2016. Disponível em: <www.arqcom.uniceub.br/cienciasaude/article/view/3629/3073>. Acesso em: maio de 2020; 21. Jandhyala SM, Talukdar R, Subramanyam C, Vuyyuru H, Sasikala M, Nageshwar Reddy D. Role of the normal gut microbiota. *World J Gastroenterol*. 2015;21(29):8787-8803. doi:10.3748/wjg.v21.i29.8787.



10 MOTIVOS PARA AMAMENTAR

A Danone Nutricia estuda o aleitamento há mais de 40 anos e pode comprovar que seus benefícios vão muito além da nutrição. O leite materno é uma substância viva e dinâmica, com inúmeras vantagens para a mãe e para o bebê. Confira uma seleção das principais, com o respaldo da ciência.

✓ MELHORA A IMUNIDADE

Além de proteger o recém-nascido contra infecções neonatais, substâncias presentes no leite materno, como os oligossacarídeos (um tipo de açúcar), favorecem o desenvolvimento do sistema imunológico¹, como mostra uma pesquisa realizada pela Danone Nutricia em parceria com universidades da Holanda.

✓ PROMOVE O VÍNCULO

A interação que acontece entre a mãe e o bebê durante o aleitamento fortalece a ligação entre eles, de acordo com uma revisão de estudos da Danone Nutricia².

✓ ACELERA A RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

Hormônios envolvidos na amamentação, como a ocitocina, estimulam a contração uterina e, por consequência, diminuem os riscos de hemorragia ou anemia pós-parto, como mostra uma revisão de estudos da Danone Nutricia³.

✓ DIMINUI O RISCO DE CÂNCER

Os benefícios também acontecem a longo prazo para a mãe, de acordo com uma revisão de estudos da Danone Nutricia, uma vez que mulheres que amamentam têm um risco reduzido de câncer de ovário e de mama.

✓ ESTIMULA O DESENVOLVIMENTO ORAL

Ao mamar, o bebê exercita os músculos fa-

ciais, assim como a respiração. Tudo isso será importante para ele aprender a mastigar, a respirar e até mesmo a falar com melhor desenvoltura⁴.

✓ É UM ALIMENTO COMPLETO

O leite materno fornece todos os nutrientes essenciais que satisfazem as necessidades do bebê nos primeiros 6 meses de vida⁵, diz uma revisão de estudos da Danone Nutricia.

✓ REDUZ AS COMPLICAÇÕES ASMÁTICAS

Crianças com asma que foram amamentadas quando bebês podem ter menos crises do que aquelas que não foram⁶, de acordo com um estudo feito pela Danone Nutricia em parceria com diversas universidades da Holanda.

✓ FAVORECE A INTELIGÊNCIA

Uma importante pesquisa⁷ brasileira feita pela Universidade Federal de Pelotas, em conjunto com a Universidade Católica de Pelotas, mostrou que o aleitamento materno está associado a um maior QI e escolaridade.

✓ COMBATE A OBESIDADE

Bebês alimentados com leite materno por pelo menos seis meses têm menos chance de apresentar excesso de peso no futuro, comprova uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde⁸.

✓ DIMINUI O RISCO DE MORTE SÚBITA EM BEBÊS

Uma pesquisa publicada na revista da Associação Americana de Pediatria, *Pediatrics*, indica que o aleitamento reduz em até 70% o risco da síndrome da morte súbita do lactente (SMSL)⁹.

1. Ayeche-Muruzabal V, van S, Mank M, et al. Diversity of Human Milk Oligosaccharides and Effects on Early Life Immune Development. *Front Pediatr*. 2018;6:239; 2. Disponível em: <www.nutricia.com/en-hk/early-life-nutrition/nurturing-new-lives/the-wonders-of-breast-milk/breastfeeding-benefits-baby-and-mum.html>. Acesso em: junho de 2020; 3. Disponível em: <www.nutricia.com/en-hk/early-life-nutrition/nurturing-new-lives/the-wonders-of-breast-milk/breastfeeding-benefits-baby-and-mum.html>. Acesso em: junho de 2020; 4. Fernanda Gorini, odontopediatra, especialista em odontologia para bebês; 5. Disponível em: <www.nutricia.com/en-hk/early-life-nutrition/nurturing-new-lives/the-wonders-of-breast-milk/breastfeeding-benefits-baby-and-mum.html>. Acesso em: junho de 2020; 6. Wopereis H, Sim K, Shaw A, Warner JO, Knol J, Kroll JS, Intestinal Microbiota in Infants at High-risk for Allergy: Effects of Prebiotics and Role in Eczema Development, *Journal of Allergy and Clinical Immunology* (2017), doi: 10.1016/j.jaci.2017.05.054; 7. Victora CG, Horta BL, Loret de Mola C, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *Lancet Glob Health*. 2015;3(4):e199-e205. doi:10.1016/S2214-109X(15)70002-1; 8. Amamentação reduz risco de obesidade para a criança, afirma estudo da OMS. *Correio Braziliense*, 1 de maio de 2019. Disponível em: <www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2019/05/01/interna_ciencia_saude,752496/amamentacao-reduz-risco-de-obesidade-para-a-crianca-afirma-oms.shtml>. Acesso em: junho de 2020; 9. Hauck FR, Thompson JM, Tanabe KO, Moon RY, Vennemann MM. Breastfeeding and reduced risk of sudden infant death syndrome: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2011;128(1):103-110. doi:10.1542/peds.2010-3000.

COMPROMISSO DE TODOS



OS INVESTIMENTOS EM POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS AOS PRIMEIROS 1.000 DIAS PODEM MUDAR O FUTURO DE UM PAÍS

*Intervalo
de Ouro*



As crianças são sujeitos de direito e, portanto, merecem o investimento necessário para que alcancem todo o seu potencial, sem a necessidade de justificarmos isso. Quem afirma é o economista Ricardo Paes de Barros, economista-chefe do Instituto Ayrton Senna e professor do Insper (SP). Em outras palavras, elas têm direito a educação, nutrição, saúde e, claro, vida. Mas nem sempre foi assim. Ao longo da história, o conceito de infância sofreu alterações significativas¹.

Na Idade Média, por exemplo, crianças e adultos dividiam lugares e situações, tanto em casa quanto no trabalho ou em festividades. Foi somente no século 17, nas classes mais ricas, que começaram a ser vistas como seres dependentes e indefesos. Nessa época, surgiu a ideia de que precisavam de proteção. Ao mesmo tempo, também eram consideradas irracionais e, portanto, deveriam ser disciplinadas. A partir da Revolução Francesa, em 1789, que provocou modificações na função do Estado, os governos começa-

ram a se preocupar com o bem-estar dos pequenos. E, com a institucionalização da escola, o que por aqui só aconteceu no século 19, a imagem da infância se aproximou da atual.

Está na lei

É preciso uma aldeia inteira para criar uma criança, diz o famoso ditado africano — o que, no Brasil, é garantido por lei desde 1988. “A Constituição Federal, no artigo 227, elenca como dever da família, da sociedade e do Estado, nesta ordem, assegurar a elas seus direitos, com prioridade absoluta. Isso implica dizer que o dever inicial é da família, mas, se esta não possui condições para tanto, a comunidade e o Estado devem assisti-la”, explica Luciana Linero, promotora de Justiça que atua no Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça da Criança, do Adolescente e da Educação (CAOPCAE), do Ministério Público do Paraná. Nesse contexto, políticas públicas que garantam às famílias tal apoio são fundamentais, segundo Luciana.

1. Nascimento, C., Brancher, V., & Oliveira, V. (2013). A Construção Social do Conceito de Infância: algumas interlocuções históricas e sociológicas. *Revista Contexto & Educação*, 23(79), 47-63. <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2008.79.47-63>.

A legislação, obviamente, confere um respaldo importante para que as medidas necessárias sejam colocadas em prática. Em julho de 1990, a lei nº 8.069, conhecida como Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), ampliou e reforçou a proteção às crianças brasileiras, além de admitir também a participação de entidades não governamentais por meio de políticas específicas. Finalmente, em 8 de março de 2016, foi sancionado o Marco Legal da Primeira Infância², com foco em políticas públicas para a chamada primeira infância (período que compreende de 0 a 6 anos) e no atendimento às gestantes. Para os especialistas, esse pioneiro conjunto de regras veio para fechar a lacuna entre a lei e a ciência, por meio da criação de programas e serviços baseados no desenvolvimento integral das crianças.

De autoria do deputado federal Osmar Terra (MDB-RS), um dos motivos pelos quais o Marco Legal da Primeira Infância se destaca, provavelmente, está relacionado ao fato de ter sido traçado após um extenso diálogo com diversos setores. “A lei serviu para aumentar a consciência de políticos, de instituições e da sociedade em geral sobre o tema. Independentemente do governo de plantão, esta deve ser uma preocupação de todos”, afirma a deputada federal Carmen Zanotto (Cidadania-SC), integrante da Frente Parlamentar Mista da Primeira Infância.

Crescimento econômico à vista

Todo esse suporte legislativo tem razão de ser. Com o advento da psicologia, novos estudos comprovaram que muitos comportamentos adultos se explicam por meio de experiências, boas e ruins, da infância. Sendo assim, quando as crianças recebem os devidos cuidados, crescem as chances de se tornarem cidadãos responsáveis e produtivos. Portanto, os benefícios dos investimentos — sejam financeiros, nutricionais ou emocionais — dedicados a essa faixa etária não se estendem apenas para as crianças, mas também para suas famílias e para a sociedade como um todo.

Um dos pioneiros a mensurar a relação entre atenção à infância e crescimento econômico foi James Heckman, vencedor do prêmio Nobel de Economia, por volta do ano 2000. Ao analisar dados de um experimento social realizado nos Estados Unidos a partir dos anos 1960, o Perry Preschool Project, Heckman

observou que as crianças com acesso a uma educação infantil de qualidade tinham melhores habilidades emocionais e sociais ao se tornarem adultos. Ele calculou que, para cada 1 dólar investido na primeira infância, o retorno seria de 7 dólares no futuro, considerando-se o aumento da escolaridade e do desempenho profissional e a redução dos custos com saúde e até mesmo com o sistema penal. A fórmula ficou reconhecida no mundo todo como Equação Heckman. Recentemente, em parceria com a Universidade de Chicago³ (EUA), Heckman confirmou os resultados e descobriu, ainda, que os filhos dos participantes do projeto também se beneficiaram posteriormente. Eles não só apresentavam maior escolaridade, como também melhores empregos.

Considerando o cenário brasileiro, quais seriam as esferas que demandam mais atenção nos dias de hoje, de modo a melhorar as perspectivas das crianças no início da vida, com impacto a longo prazo? Confira a seguir.

Um bom começo

O primeiro desafio está relacionado ao modo de nascer, segundo os especialistas. Como você viu anteriormente, o Brasil é o segundo país com a maior taxa de cesáreas do mundo. Um dos problemas decorrentes da “epidemia” de cesáreas, além dos já apresentados, diz respeito ao aumento do risco dos partos prematuros (ou seja, que ocorrem antes da 37ª semana de gravidez).

De acordo com a pesquisa Nascer no Brasil⁴, conduzida pela Fundação Oswaldo Cruz, cerca de 11% dos partos são realizados prematuramente, sendo 74% desses prematuros tardios (entre a 34ª a 36ª semana). Para os pesquisadores, muitos bebês podem ter sido retirados cirurgicamente por meio de cesarianas eletivas com avaliação incorreta da idade gestacional. Isso é grave porque, nas palavras da pesquisadora Maria do Carmo Leal⁵, coordenadora da pesquisa, “a prematuridade se constitui no maior fator de risco para o recém-nascido adoecer e morrer, não apenas imediatamente após o nascimento, mas também durante a infância e a vida adulta. Os prejuízos extrapolam o campo da saúde física e atingem as dimensões cognitivas e comportamentais,

2. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm>. Acesso em: maio de 2020; 3. Heckman, James J. and Karapakula, Ganesh, Intergenerational and Intragenerational Externalities of the Perry Preschool Project (May 2019). NBER Working Paper No. w25889. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3399272>; 4. Disponível em: <<http://www6.ensp.fiocruz.br/nascerbrasil/>>. Acesso em: maio de 2020; 5. Taxa de bebês prematuros no país é quase o dobro do que em países da Europa. Portal Fiocruz, 7 de dezembro de 2016. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/taxa-de-bebes-prematuros-no-pais-e-quase-o-dobro-do-que-em-paises-da-europa>>. Acesso em: maio de 2020.

tornando esse problema um dos maiores desafios para a saúde pública contemporânea”.

Isso sem contar que a cesárea, em especial a eletiva⁶, pode interferir na amamentação, pois os hormônios liberados durante o trabalho de parto favorecem a “descida” do leite. O aleitamento, aliás, é outro tópico essencial a ser debatido em prol dos Primeiros 1.000 Dias. Apesar das inúmeras políticas públicas voltadas ao tema, a adesão no País ainda está distante da preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), conforme já apresentado. Entre essas ações está a Semana Mundial do Aleitamento Materno, que acontece anualmente, no início de agosto, desde 1992, e tem o apoio do Ministério da Saúde.

Um dos obstáculos para a manutenção do aleitamento materno é o período de licença-maternidade. Atualmente, todas as mulheres que trabalham com carteira assinada ou contribuintes individuais do INSS têm direito a 120 dias de afastamento remunerado, enquanto funcionárias públicas e empregadas de empresas que participam do programa Empresa Cidadã podem se afastar por 180 dias. Na volta ao trabalho, porém, seja após quatro ou seis meses, as mães que amamentam dependem ainda de salas de apoio ao aleitamento adequadas para ordenhar e armazenar o leite — o que nem sempre encontram, uma vez que tal recomendação da Agência de Vigilância Sanitária não é compulsória⁷.

Quem vai ficar com o bebê?

Para além da amamentação, a discussão a respeito da licença parental no País envolve outros dilemas. Embora existam 36 projetos na Câmara com o pedido de ampliação da licença-paternidade⁸, o benefício concedido aos homens hoje consiste em apenas cinco dias. Para Barros, do Instituto Ayrton Senna, a sociedade tem de considerar também os custos financeiros e profissionais. “Quem vai pagar a conta? Não faz sentido incidir sobre o empresário, porque isso poderia interferir na contratação de mulheres”, diz. Dependendo do salário, como acontece em vários países, uma alternativa seria que o governo pagasse apenas a maior porcentagem, em vez do valor integral.

Além disso, segundo o especialista, muitas mulheres temem que o afastamento prolongado possa afe

PELA INFÂNCIA

VEJA QUEM ATUA EM PROL DOS PRIMEIROS 1.000 DIAS NO BRASIL

ONGS E INSTITUIÇÕES

- Aldeias Infantis
- Casa da Árvore
- ChildFund Brasil
- Fundação José Luiz Egydio Setúbal
- Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (FMCSV)
- Fundação Bernard van Leer
- Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef)
- Instituto Alana
- Instituto Criança é Vida
- Instituto Pesquisa e Ensino em Saúde Infantil (Pensi)
- Instituto Primeira Infância (Iprede)
- Instituto Promundo
- Instituto Viva Infância
- Instituto Zero a Seis
- Rede Nacional Primeira Infância (RNPI)
- Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP)
- Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP)
- United Way Brasil

PROGRAMAS E INICIATIVAS

- Criança Feliz, Governo Federal
- Frente Parlamentar Mista da Primeira Infância, Governo Federal
- Rede Cegonha, Governo Federal
- Hospital Amigo da Criança, OMS e Unicef
- Semana Mundial da Amamentação, OMS
- Semana do Bebê, Unicef
- Criança Alagoana (CRJA), (AL)
- Família que Acolhe, Boa Vista (RO)
- Leite das Crianças (PR)
- Rede Mãe Paranaense (PR)
- Mãe Coruja Pernambucana (PE)
- Primeira Infância Melhor (PIM), (RS)
- Primeira Infância Ribeirinha (PIR), (AM)
- Fevereiro Safira, Sociedade de Pediatria de São Paulo
- Prefeito Amigo da Criança, Fundação Abrinq

6. Emily Prior, Shalini Santhakumaran, Chris Gale, Lara H Philipps, Neena Modi, Matthew J Hyde, Breastfeeding after cesarean delivery: a systematic review and meta-analysis of world literature, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 95, Issue 5, May 2012, Pages 1113–1135, <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.030254>; 7. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_implantacao_salas_apoio_amamentacao.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 8. Câmara tem 36 projetos para ampliar a licença-paternidade. R7, 14 de março de 2018. Disponível em: <<https://noticias.r7.com/prisma/r7-planalto/camara-tem-36-projetos-para-ampliar-a-licenca-paternidade-26042019>>. Acesso em: maio de 2020.



tar sua atividade profissional. Daí a importância de se levar em conta uma divisão da licença com o pai, assim como outras formas de trabalho (horários flexíveis ou home office, por exemplo). “O setor produtivo ainda reluta em compreender que a responsabilidade de cuidar do bebê deve ser compartilhada entre pais, mães e sociedade”, completa a deputada Carmen. E, ainda que a proporção de crianças em creches tenha duplicado na última década, acompanhando outros países da América Latina, as estatísticas mostram que somente entre um quinto e um terço de todas as crianças de 0 a 3 anos de idade está em creches⁹.

Cuidados básicos e essenciais

Vale lembrar que um bom começo, entretanto, inclui ainda cuidados básicos. Além do parto, do aleitamento materno, da licença parental e do acesso a creches, o epidemiologista Álvaro Escrivão Junior, coordenador do curso de Auditoria na Gestão de Planos e Sistemas de Saúde da Fundação Getúlio Vargas (FGV), destaca a nutrição, a vacinação e o saneamento básico como itens primordiais, especialmente nos Primeiros 1.000 Dias. Do ponto de vista epidemiológico, segundo Escrivão Junior, eles funcionam como fatores de proteção, ou seja, diminuem os riscos de a criança adoecer e aumentam as chances de ela sobreviver.

É um desafio nada simples. Só para se ter uma ideia, de acordo com o estudo Situação Mundial da Infância 2019¹⁰, do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), uma em cada três crianças menores de 5 anos não está recebendo a nutrição necessária para crescer bem. O documento pontua que o conceito de má nutrição, antes ligado às imagens da fome, hoje engloba outros obstáculos: 149 milhões de crianças com menos de 5 anos ainda sofrem de déficit de crescimento, e quase 50 milhões têm baixo peso; 340 milhões de crianças sofrem com a fome oculta (deficiências de vitaminas e minerais); e, paralelamente, as taxas de sobrepeso e obesidade estão subindo rapidamente em todo o mundo.

Para o epidemiologista, reverter esse quadro deve ser um trabalho conjunto entre o setor público e o privado. “Um dos grandes aliados é o acesso à informação, para que os pais saibam como agir desde cedo”, diz Escrivão.

Sobre empoderamento

A família, a propósito, é o fator determinante mais decisivo do bem-estar da criança, como mostra a ciência¹¹. Não por acaso, o empoderamento dos pais é um dos pilares do Criança Feliz, principal programa federal voltado à primeira infância no País. “Por meio de visitas familiares, o objetivo inicial é levar infor

9. Disponível em: <https://publications.iadb.org/publications/portuguese/document/Os_primeiros_anos_O_bem-estar_infantil_e_o_papel_das_pol%C3%ADticas_p%C3%BAblicas.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 10. Disponível em: <www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org/brazil/files/2019-10/br_sowc_2019_resumo_executivo.pdf>. Acesso em: junho de 2020; 11. Britto, Pia R et al. Nurturing care: promoting early childhood development. The Lancet, Volume 389, Issue 10064, 91 - 102. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31390-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31390-3).

"As medidas tomadas agora, no entanto, podem 'virar' o jogo em apenas uma geração"

Mariana Luz

CEO da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (FMCSV)

mação sobre o desenvolvimento integral da criança a pais e cuidadores”, conta a psicóloga Ely Harasawa, secretária nacional de Promoção do Desenvolvimento Humano, do Ministério da Cidadania, de 2017 a 2020. “Muitos pais não imaginam que são tão influentes. Depois que tomam conhecimento disso, nos contam que passam a brincar e a conversar mais com os filhos. ‘Se eu soubesse, teria feito diferente antes’, costumam dizer”, afirma Ely.

A secretária se recorda em especial de uma mãe que vive em uma comunidade ribeirinha isolada no Pará, que seguiu as orientações do pré-natal corretamente na terceira gravidez por insistência dos visitantes. “O bebê nasceu com 3,5 kg, ao contrário dos irmãos, que pesaram menos de 2 kg ao nascer. Então, não é só uma questão de oferecer o serviço, mas também de orientar a população”, diz. Muitas vezes, porém, dificuldades de mobilidade podem afetar a adesão aos programas, não somente em regiões afastadas como nos grandes centros. E como tornar a cidade mais acolhedora para as famílias? Há várias saídas, algumas mais elaboradas e outras mais simples, destaca Fernanda Rezende Vidigal, coordenadora no Brasil da Fundação Bernard

van Leer. “Vão desde arrumar calçadas e bancos para as pessoas transitarem e descansarem ao longo do trajeto até oferecer transporte especial gratuito. Outras opções envolvem a iluminação da cidade, o que por consequência já melhora a segurança. Por fim, é preciso oferecer espaços para as crianças brincarem e para as mães se encontrarem e se fortalecerem com o apoio umas das outras”, diz.

Unanimidade

É fato que hoje em dia diferentes setores da sociedade concordam sobre a relevância de políticas públicas voltadas à infância. No entanto, um estudo do Banco Interamericano de Desenvolvimento¹² (BID) mostrou que, apesar dos avanços, os gastos públicos com a primeira infância na América Latina e no Caribe não são baixos apenas em relação aos investimentos na infância intermediária, mas também relativamente aos gastos em todas as outras faixas etárias, especialmente os idosos.

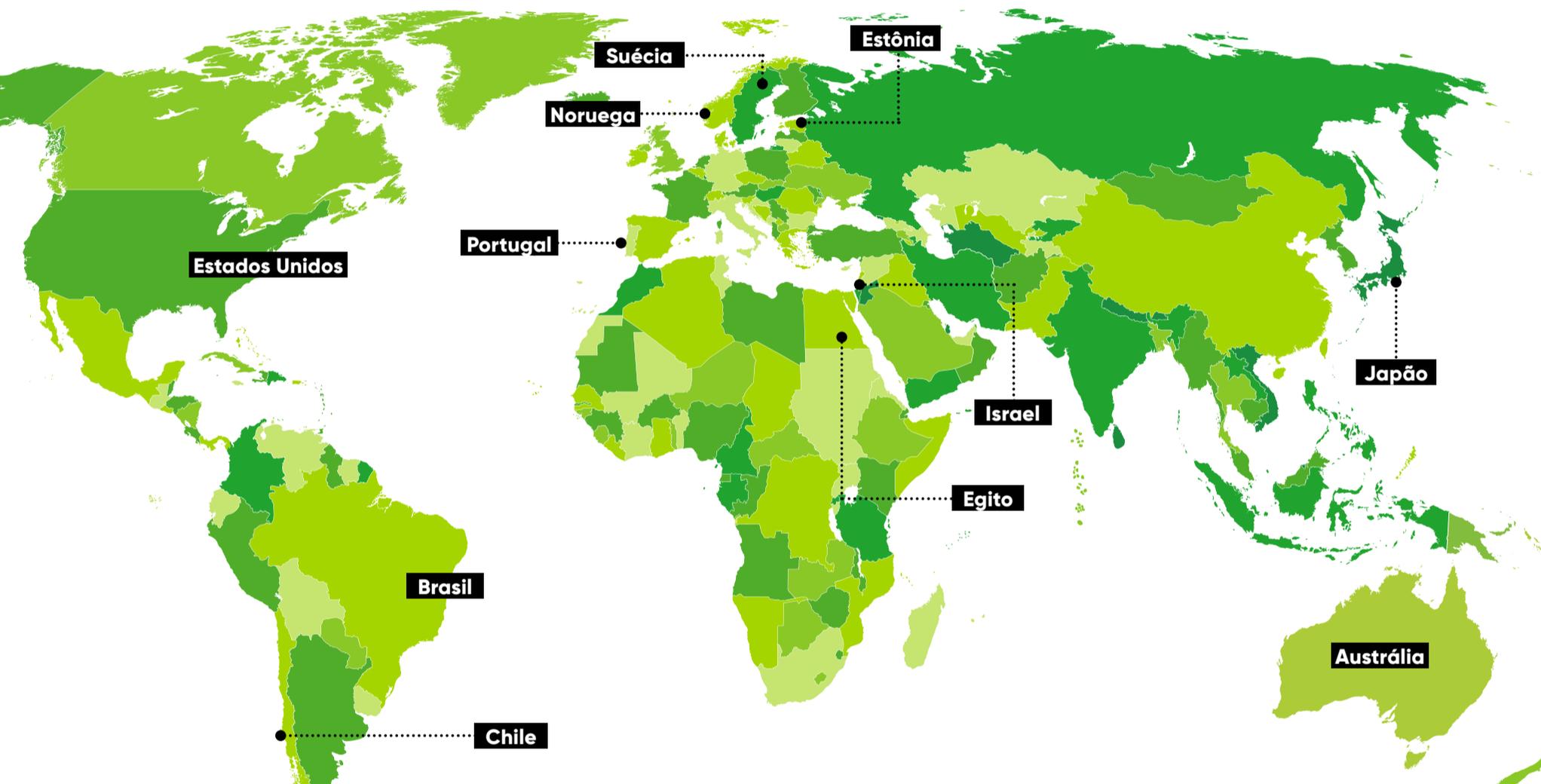
Mas não é só uma questão de investimentos, e sim de gestão. “As políticas públicas voltadas à primeira infância necessitam de uma ação coordenada, pois a criança demanda um atendimento integral. A intersectorialidade, entre as pastas (saúde, educação, assistência social) e entre os governos (federal, municipal e estadual), é tão importante quanto complexa”, afirma Mariana Luz, CEO da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (FMCSV). Ela chama a atenção, ainda, para a necessidade de avaliação dos programas. Esse desafio se torna ainda maior ao se considerarem as dimensões do País, que tem realidades tão distintas. Para a especialista, a importância da causa é considerada unânime, porém nem sempre urgente. “As medidas tomadas agora, no entanto, podem ‘virar’ o jogo em apenas uma geração”, conclui.

Isso faz todo o sentido, uma vez que os investimentos em desenvolvimento na primeira infância geram um efeito dominó em investimentos subsequentes, ou seja, o retorno é maior e mais rápido quando feito nessa faixa etária¹³. Quando todas as crianças, independentemente da classe social, recebem as mesmas oportunidades — de nutrição, cuidados e estímulos —, aumentam-se as chances de uma sociedade mais igualitária, desenvolvida e feliz.

12. Disponível em: <https://publications.iadb.org/publications/portuguese/document/Os_primeiros_anos_O_bem-estar_infantil_e_o_papel_das_pol%C3%ADticas_p%C3%ABlicas.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 13. 9, 11 e 12 Disponível em: <https://publications.iadb.org/publications/portuguese/document/Os_primeiros_anos_O_bem-estar_infantil_e_o_papel_das_pol%C3%ADticas_p%C3%ABlicas.pdf>. Acesso em: maio de 2020.

A LICENÇA-MATERNIDADE E PATERNIDADE PELO MUNDO

O BENEFÍCIO TENDE A AUMENTAR A DURAÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO¹, ENTRE OUTRAS VANTAGENS PARA O BEBÊ E PARA A FAMÍLIA



País	Licença-maternidade remunerada (dias)	Licença-paternidade remunerada (dias)
Estônia	595	14
Noruega	315	63
Japão	252	210
Suécia	245	70
Chile	210	7
Portugal	140	84
Brasil	120 a 180	5
Israel	98	0
Austrália	56	0
Egito	50	0
Estados Unidos	0	0

FONTE: UNICEF1 E OIT2

1. Ogbuanu C, Glover S, Probst J, Liu J, Hussey J. The effect of maternity leave length and time of return to work on breastfeeding. *Pediatrics*. 2011;127(6):e1414-e1427. doi:10.1542/peds.2010-0459.

O PAPEL DA DANONE NUTRICIA



**CONHEÇA OS NOSSOS COMPROMISSOS PÚBLICOS COM A SAÚDE
E A NUTRIÇÃO DE MÃES E CRIANÇAS NOS PRIMEIROS 1.000 DIAS**

*Intervale
de Ouro*

“Os primeiros anos de vida são absolutamente essenciais e determinantes para a sociedade, então todos precisam trabalhar juntos para isso”

Edson Higo

Presidente da Danone Nutricia Brasil



Os Primeiros 1.000 Dias, período da concepção aos 2 anos de idade, são críticos para o desenvolvimento integral da criança. Por essa razão, o fornecimento adequado de nutrientes no começo da vida é crucial para garantir que ela atinja todo o seu potencial. É importante destacar que os benefícios se estendem a longo prazo, com impacto positivo não apenas para a criança e para a sua família, como também para a sociedade e as futuras gerações.

Apesar do progresso contra a desnutrição mundial na última década, um número alarmante de mulheres grávidas, lactantes e crianças sofrem de inadequação, excesso de peso ou desnutrição¹. Para as mães, isso significa um risco maior de dar à luz um bebê prematuro, com baixo peso ou desnutrido. Já para os bebês e para as crianças pequenas, a má nutrição e a obesidade nos primeiros anos geralmente são sinônimos de danos irreversíveis à saúde física e mental, exatamente no período de maior desenvolvimento. A desnutrição detém crianças, famílias, comunidades e nações inteiras em um ciclo intergeracional de doenças e pobreza — motivo pelo qual tal obstáculo foi classificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma prioridade na saúde pública.

Sempre pautados pela ética, a nossa missão na Danone Nutricia é transformar vidas por meio da nutrição. Incentivamos práticas alimentares e de bebidas mais saudáveis e sustentáveis, respeitando diferentes culturas e, assim, oferecendo produtos inspirados e desenvolvidos a partir de necessidades e aspirações locais. Estamos certos de que temos um papel crucial a desempenhar, com conscientização e ações em prol dos Primeiros 1.000 Dias. Também acreditamos que os pais devem ser protegidos contra informações antiéticas ou incompletas sobre suas escolhas nutricionais.

Como uma empresa líder em nutrição e saúde, fazemos o possível para fornecer soluções nutricionais às famílias no sentido de proporcionar um início de vida adequado à primeira infância, o que se dá por meio de produtos, serviços e parcerias (público-privadas). Aqui vale destacar o trabalho de pesquisa de mais de 40 anos que nós, da Danone Nutricia, realizamos sobre o leite materno².

Afinal, melhorar o estado nutricional de mães, bebês e crianças pequenas em todo o mundo exige uma

1. Disponível em: <www.danone.com/content/dam/danone-corp/danone-com/about-us-impact/policies-and-commitments/en/2016/2016_06_DanonesCommitmentToHealthAndNutritionInTheFirst1000Days.pdf>. Acesso em: junho de 2020; 2. Disponível em: <www.nutriciaresearch.com/human-milk-research/forty-years-of-human-milk-research-discoveries/>. Acesso em: julho de 2020.

O QUE AS **FAMÍLIAS** PRECISAM SABER

**CONFIRA UM RESUMO DOS PRIMEIROS 1.000 DIAS
PARA INICIAR O PÚBLICO LEIGO NO ASSUNTO**



*Intervalo
de Ouro*



Você sabia que o futuro de toda criança começa a ser traçado nos Primeiros 1.000 Dias? Nesse intervalo, que compreende da concepção até o segundo ano de vida, ocorrem transformações físicas, cognitivas e emocionais que vão impactar o crescimento e o desenvolvimento do bebê a curto e a longo prazos. E a ciência comprova, como você vai ver a seguir.

O começo de tudo

Essa aventura começa antes do nascimento. Afinal, tanto a alimentação quanto o estilo de vida da gestante interferem diretamente no crescimento e no desenvolvimento fetal. Hoje sabemos que as experiências vividas ali na barriga, ao longo dos nove meses, podem afetar a criança não apenas na gestação, mas também mais adiante. A explicação está na epigenética¹, isto é, na influência que o ambiente exerce na expressão dos genes. É um fenômeno que começa na gestação, continua durante os Primeiros 1.000 Dias e se prolonga por toda a vida.

Isso só aumenta a importância do acompanhamento pré-natal. Com o advento da medicina fetal, essa triagem está se tornando cada vez mais detalha-

da. “Antigamente, as consultas com gestantes eram mais simples. Basicamente se resumiam à aferição da pressão, do peso e da altura uterina (medida desde o osso do púbis até o topo do útero) da gestante”, recorda-se o ginecologista e obstetra Alberto d’Áuria, do Grupo Santa Joana (SP), que tem 40 anos de profissão e mais de 10 mil partos no currículo. Nos dias de hoje, segundo o especialista, consultas e exames têm o objetivo de detectar qualquer alteração, de preferência antes mesmo que os sintomas apareçam.

Nesse contexto, as emoções da gestante também contam, e muito, uma vez que afetam o bebê por meio de reações hormonais. Sendo assim, para passar por tudo isso com tranquilidade, segundo a psicóloga e terapeuta familiar Taís Masi, é fundamental que a gestante seja cercada por uma rede de apoio formada por pessoas que a compreendam e acolham. A começar pela família.

As primeiras experiências

Um milhão de novas conexões neurais por segundo². Esse é o número de sinapses que o cérebro de uma criança faz nos primeiros anos de vida. Após um período de rápida proliferação, no entanto, algumas

1. Entenda de uma vez: o que é epigenética? SuperInteressante, 21 de agosto de 2019. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/entenda-de-uma-vez-o-que-e-epigenetica/>>. Acesso em: maio de 2020; 2. Disponível em: <<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>> Acesso em: maio de 2020.

sinapses se fortalecem e outras são descartadas, um processo conhecido por poda cerebral. Não há nada de errado com isso, pois ela aumenta a eficiência do cérebro. “As conexões mais estimuladas são as que vão vingar”, explica o pediatra Ricardo Halpern, um dos fundadores do Departamento Científico de Comportamento e Desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Nessa fase inicial, existem períodos críticos para o desenvolvimento, em que a plasticidade cerebral (capacidade de adaptação) é maior. São as famosas janelas de oportunidades. A boa notícia é que elas não se limitam ao cérebro. Por isso, é fundamental atender ao seu filho de maneira integral — ou seja, nutrir, estimular e cuidar.

Fornecer todos os nutrientes de que uma criança precisa para crescer com saúde e de maneira plena é essencial em todas as fases da infância, e mais ainda durante os Primeiros 1.000 Dias. E isso começa com a amamentação. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o aleitamento materno por dois anos ou mais, sendo exclusivo nos primeiros seis meses. Várias pesquisas endossam a indicação, que traz benefícios tanto para a mãe quanto para o filho. A partir do sexto mês, surge outro marco importante dos Primeiros 1.000 Dias: a introdução dos alimentos sólidos. Nessa fase, o bebê já possui o que os especialistas chamam de tolerância gastrointestinal, além de condições físicas adequadas³.

E as novidades continuam. Os Primeiros 1.000 Dias talvez sejam o período de maior aprendizado do ser humano. E, como você viu, o cérebro já nasce com todas as estruturas necessárias. “No entanto, ele precisa ser motivado. A construção do conhecimento se

dá por meio de interações com o ambiente, ou seja, de estímulos”, resume o educador Vital Didonet, assessor legislativo da Rede Nacional Primeira Infância (RNPI). Isso pode ser traduzido como acolhimento, toque, diálogo e, principalmente, brincar — atitudes, aliás, que vão favorecer não apenas o desenvolvimento do pequeno como também a conexão entre pais e filho. Mas o vínculo também se constrói nos cuidados do dia a dia, ao dar o banho, trocar a fralda, oferecer a papinha, colocar para dormir e assim por diante.

Um compromisso de todos

“As crianças são sujeitos de direito e, portanto, merecem o investimento necessário para que alcancem todo o seu potencial, sem a necessidade de justificarmos isso”, afirma o economista Ricardo Paes de Barros, economista-chefe do Instituto Ayrton Senna e professor do Insper (SP). E esses direitos são também assegurados por lei, tanto pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) quanto pelo Marco Legal da primeira infância⁴, que tem foco em políticas públicas para a primeira infância (de 0 a 6 anos) e no atendimento às gestantes. Tamanho suporte tem razão de ser. Cada vez mais estudos comprovam que muitos comportamentos adultos são oriundos da infância. Sendo assim, quando as crianças recebem os devidos cuidados, crescem as chances de se tornarem cidadãos responsáveis e produtivos. Sinal de que a epigenética, de fato, funciona! Portanto, os benefícios dos investimentos — sejam financeiros, nutricionais ou emocionais — dedicados a essa faixa etária não se estendem apenas para as crianças, mas também para suas famílias e para a sociedade como um todo.

ASSUNTOS QUE SE DESTACAM

Gravidez	Prematuridade	Vínculo
Epigenética	Amamentação	Culpa materna
Janelas de oportunidades	Introdução alimentar	Participação da família
Pré-natal	Estímulos	Nutrição infantil
Parto	Rede de apoio	Imunidade

3. Ministério da Saúde. Saúde da Criança: Aleitamento Materno e Alimentação Complementar. Brasília (DF), 2015. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_aleitamento_materno_cab23.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 4. Disponível em: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm>. Acesso em: maio de 2020.



OS EVENTOS MAIS IMPORTANTES DOS PRIMEIROS 1.000 DIAS

GESTAÇÃO Tanto a alimentação quanto o estilo de vida da gestante interferem diretamente no crescimento e no desenvolvimento fetal não só ao nascer, mas também na vida adulta.

PRÉ-NATAL O impacto do acompanhamento pré-natal vai além da gestação. Por isso, a triagem está se tornando cada vez mais detalhada.

PARTO O parto ideal é aquele mais seguro para a mãe e para o bebê, de acordo com o contexto. No entanto, atualmente observamos uma “epidemia” de cesáreas no Brasil, que tem a segunda maior taxa de partos cirúrgicos do mundo.

AMAMENTAÇÃO A OMS recomenda o aleitamento materno até 2 anos, sendo exclusivo nos primeiros seis meses de vida. Entre as vantagens, estão o vínculo e a proteção contra infecções, diabetes e obesidade.

MARCO DO DESENVOLVIMENTO Os pediatras usam algumas referências para acompanhar o desenvolvimento infantil de acordo com a idade. No primeiro ano, espera-se que o bebê aprenda a sentar, a engatinhar e a dar os primeiros passos (entre 12 e 18 meses). Já no segundo, ele aprende a correr, a falar seu nome e a nomear alguns objetos¹.

INTRODUÇÃO ALIMENTAR O bebê pode comer alimentos sólidos a partir do sexto mês, quando já é capaz de sentar com apoio e digerir melhor, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria. A experimentação nessa fase é crucial para a formação do paladar.

SONO Até os seis meses, os padrões de sono-vigília dos bebês são mais curtos; por isso, eles tendem a acordar com frequência. Mas, de modo geral, eles só dormem a noite inteira por volta dos 2 anos. Criar um ritual do sono é a melhor maneira de ensinar o pequeno a dormir.²

BRINCAR O brincar é o melhor estímulo que um bebê pode receber, pois assim ele desenvolve os sentidos, a criatividade e a socialização.



1. Disponível em: <www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/homepage/programa-de-fortalecimento-da-gestao-da-saude-no-estado-de-sao-paulo/consultas-publicas/manual_de_acompanhamento_da_crianca.pdf>. Acesso em: maio de 2020; 2. Por que seu filho não dorme? 10 coisas que podem atrapalhar o sono das crianças. Crescer, 9 de julho de 2019. Disponível em: <<https://revistacrescer.globo.com/Crianças/Sono/noticia/2019/07/por-que-seu-filho-nao-dorme-10-coisas-que-podem-atrapalhar-o-sono-das-criancas.html>>. Acesso em: maio de 2020.



deve ser realizada antes mesmo do parto. Dessa forma, o especialista terá a oportunidade de conversar com a mãe sobre a influência dos Primeiros 1.000 Dias na saúde e no desenvolvimento da criança desde cedo, abordando temas como amamentação, cuidados e estímulos, por exemplo”, afirma a pediatra Luciana Rodrigues Silva, presidente da SBP. Apenas 38% das crianças brasileiras são amamentadas exclusivamente no peito durante os primeiros seis meses de vida, segundo dados do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) — e o apoio do pediatra desde o início é fundamental para reverter essa estatística. O pediatra Rubens Feferbaum concorda, e chama a atenção para a “cultura do pronto-socorro”.

“Muitas vezes, por praticidade, os pais acabam levando o filho ao pronto-socorro para tratar qualquer sintoma ou doença. Em uma consulta fragmentada, porém, não há como avaliar o desenvolvimento integral da criança”, alerta o especialista, que é presidente do Departamento de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP) e coordenador da campanha Fevereiro Safira – Primeiros Mil Dias: pelo futuro das crianças. Na prática, segundo Feferbaum, isso exige uma parceria entre diferentes especialidades, como a obstetrícia, a nutrição, a fonoau-

diologia e a psicologia, só para citar algumas.

E um dos grandes desafios para essa equipe multidisciplinar, nos dias de hoje, é a obesidade infantil. Nas últimas décadas, a população infantil brasileira saiu de um cenário de desnutrição para um de obesidade, seguindo uma tendência mundial. De acordo com o Ministério da Saúde, três de cada 10 crianças de 5 a 9 anos atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) estão acima do peso³. A “culpa” não é apenas dos pais, uma vez que envolve questões socioeconômicas, de acordo com o epidemiologista Álvaro Escrivão Junior, coordenador do curso de Auditoria na Gestão de Planos e Sistemas de Saúde da Fundação Getúlio Vargas (FGV). “A informação é primordial para a mudança de comportamento. Mas a participação do governo, com campanhas e leis, como ocorreu com o tabagismo, também”, exemplifica.

Por último, vale destacar o seu impacto positivo na conduta dos pacientes. Só para citar um exemplo, uma pesquisa feita pela Avaaz em parceria com a Sociedade Brasileira de Imunizações mostrou que, quando o tema é vacinação, 58% dos pacientes consideram as informações dos profissionais de saúde totalmente seguras — contra 56% do Ministério da Saúde e 55% da mídia tradicional⁴.

3. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2019-11/saude-lanca-campanha-para-prevenir-obesidade-infantil>>. Acesso em: maio de 2020; 4. Disponível em: <<https://sbim.org.br/images/files/po-avaaz-relatorio-antivacina.pdf>>. Acesso em: maio de 2020.



OS PRIMEIROS 1.000 DIAS NA HISTÓRIA E NA CIÊNCIA

CONFIRA UMA LINHA DO TEMPO COM FATOS E DESCOBERTAS CIENTÍFICAS IMPORTANTES PARA O PERÍODO

2008 - O termo **"1.000 Dias"** foi apresentado pela primeira vez à comunidade científica em uma série sobre desnutrição materna e infantil publicada na revista britânica *The Lancet*.

2010 - Surgiu nos Estados Unidos a **1.000 Days**, uma das primeiras ONGs a divulgar e a trabalhar pelo tema mundialmente.

2013 - Realizada desde o ano 2000 em Canela (RS), a **Semana do Bebê** passou a ser disseminada por todo o País com o apoio do Unicef.

2015 - Estudo brasileiro feito pela Universidade Federal de Pelotas em parceria com a Universidade Católica de Pelotas tornou-se mundialmente conhecido ao associar o **aleitamento prolongado ao QI e à escolaridade**⁷. No mesmo ano, uma revisão de estudos da Universidade Federal

do Rio de Janeiro (UFRJ) avaliou o papel do pediatra nos Primeiros 1.000 Dias.

2016 - Foi aprovado no Brasil o **Marco Legal da Primeira Infância**.

2017 - O Unicef lançou mundialmente a campanha **#PrimeirosMomentosImportam**, com o apoio da Fundação Lego.

2019 - O Ministério da Saúde lançou a **1ª Campanha Nacional de Prevenção da Obesidade Infantil e uma atualização do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos**.

2020 - Publicação dos primeiros resultados do **Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil⁸ (ENANI)**, pesquisa da UFRJ e da Fundação Oswaldo Cruz pioneira na avaliação de práticas alimentares de crianças menores de 5 anos no País.

Um compromisso de todos

"As crianças são sujeitos de direito e, portanto, merecem o investimento necessário para que alcancem todo o seu potencial, sem a necessidade de justificarmos isso", afirma o economista Ricardo Paes de Barros, economista-chefe do Instituto Ayrton Senna e professor do Insper (SP). E esses direitos são também assegurados por lei, tanto pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) quanto pelo Marco Legal da Primeira Infância⁵, que tem foco em políti-

cas públicas para a primeira infância (de 0 a 6 anos) e no atendimento às gestantes.

Tamanho suporte tem razão de ser. Uma análise realizada por James Heckman, vencedor do prêmio Nobel de Economia⁶, em 2000, mostrou que, para cada 1 dólar investido na primeira infância, o retorno seria de 7 dólares no futuro, considerando-se o aumento da escolaridade e do desempenho profissional e até mesmo a redução dos gastos com saúde e com o sistema penal. Um ganho para toda a sociedade, portanto.

5. Disponível em: <www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm>. Acesso em: maio de 2020; 6. Disponível em: <<https://heckmanequation.org/the-heckman-equation/>>. Acesso em: maio de 2020; 7. Victora CG, Horta BL, Loret de Mola C, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *Lancet Glob Health*. 2015;3(4):e199-e205. doi:10.1016/S2214-109X(15)70002-1; 8. Disponível em: <<https://enani.nutricao.ufrj.br/>>. Acesso em: maio de 2020.

VOCÊ SABIA?

CONFIRA ALGUMAS CURIOSIDADES SOBRE OS PRIMEIROS 1.000 DIAS

O cérebro do bebê faz

1 milhão●
de sinapses por segundo ao nascer¹

.....● O peso que ele tem ao nascer vai quadruplicar até o segundo ano de vida²



A altura aumenta **50%** ao longo dos 12 meses³



.....● Aos 2 anos, a criança já consegue falar entre 50 e 100 palavras⁴

1. Disponível em: <<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>> Acesso em: maio de 2020; 2. Disponível em: <www.msmanuals.com/pt/profissional/pediatria/crescimento-e-desenvolvimento/crescimento-f%C3%ADsico-de-beb%C3%AAs-e-crian%C3%A7as>. Acesso em: julho de 2020; 3. Disponível em: <www.msmanuals.com/pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/crescimento-e-desenvolvimento/o-crescimento-f%C3%ADsico-de-beb%C3%AAs-e-crian%C3%A7as>. Acesso em: julho de 2020; 4. Disponível em: <www.encyclopedia-crianca.com/desenvolvimento-da-linguagem-e-alfabetizacao/segundo-especialistas/desenvolvimento-da-linguagem-nos>. Acesso em: julho de 2020.

FONTES CONSULTADAS

OS PRIMEIROS 1.000 DIAS SÃO UM TEMA AMPLO, QUE ENVOLVE DIFERENTES SETORES DA SOCIEDADE. VEJA OS ESPECIALISTAS QUE DIVIDIRAM SEU CONHECIMENTO CONOSCO

DRA. ADRIANA BANZZATTO ORTEGA

Neuropediatra do Hospital Pequeno Príncipe (PR).

DR. ALBERTO D'ÁURIA

Ginecologista e obstetra do Grupo Santa Joana (SP) com 40 anos de profissão e mais de 10 mil partos no currículo.

NUT. ALINE DE PIANO GANEN

Nutricionista, coordenadora do Mestrado Profissional em Nutrição: do Nascimento à Adolescência do Centro Universitário São Camilo (SP).

DR. ÁLVARO ESCRIVÃO JR.

Médico epidemiologista, coordenador do curso de Auditoria na Gestão de Planos e Sistemas de Saúde da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

CARMEN ZANOTTO

Deputada federal (Cidadania-SC) da Frente Parlamentar Mista da Primeira Infância.

NUT. CAROLINA PIMENTEL

Nutricionista, autora de *Além da nutrição: O impacto da nutrição materna na saúde das gerações futuras* (LM Editorial).

ELY HARASAWA

Psicóloga, secretária nacional de Desenvolvimento Humano do Ministério da Cidadania de 2017 a 2020.

DRA. FERNANDA LUÍSA CERAGIOLI OLIVEIRA

Pediatra, professora da disciplina de Nutrologia do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

FERNANDA REZENDE VIDIGAL

Mestre em sociologia, CEO da Fundação Bernard van Leer.

FERNANDA GORINI

Odontopediatra, especialista em odontologia para bebês.

DRA. ISABELLA BALLALAI

Pediatra infectologista, vice-presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm).

LUCIANA LINERO

Promotora de Justiça do Ministério Público do Paraná (MPPR), membro do Centro de Apoio Operacional das Promotorias da Criança e do Adolescente e da Educação do MPPR.

DRA. LUCIANA RODRIGUES SILVA

Pediatra, presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), primeira mulher a ocupar o cargo.

MARIANA LUZ

CEO da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal (FMCSV).

DR. RICARDO HALPERN

Pediatra, professor associado de Pediatria na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), um dos fundadores do Depto. de Comportamento e Desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP).

RICARDO PAES DE BARROS

Economista, economista-chefe do Instituto Ayrton Senna e professor da Cátedra Instituto Ayrton Senna no Insper (SP).

DR. ROBINSON DIAS DE MEDEIROS

Ginecologista e obstetra, presidente da Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal da Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo).

DR. RUBENS FEFERBAUM

Pediatra nutrólogo, presidente do Depto. de Nutrição da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP) e coordenador da campanha Fevereiro Safira - Primeiros Mil Dias: pelo futuro das crianças.

DRA. SIMONE RAMOS

Pediatra, coordenadora do Departamento de Aleitamento Materno da Sociedade Goiana de Pediatria (SGP).

TAÍS MASI

Psicóloga e terapeuta familiar, coautora do projeto Diálogos sobre Família.

VITAL DIDONET

Educador, membro fundador e assessor legislativo da Rede Nacional da Primeira Infância (RNPI).

