



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Dra. Elaine Pinto Albernaz – Os primeiros mil dias de vida

Você já parou para pensar como as decisões que toma no começo da vida de seu filho vão fazer diferença lá na frente?

Todo o cuidado desde o início da gestação é importante para o bem-estar da criança e para seu desenvolvimento até a fase adulta.

Os primeiros mil dias compreendem:

- A gestação (270 dias, em média)
- O primeiro ano de vida (365 dias)
- O segundo ano de vida (365 dias)

Esse período é essencial para o desenvolvimento físico, neurológico, psicológico e social da criança.

Por isso, durante a gestação é essencial fazer todo o pré-natal, cuidar da alimentação e não fumar, beber ou consumir qualquer tipo de droga.

Nos dois primeiros anos após o nascimento é importante cumprir o calendário de vacinação, fazer consultas regulares no posto de saúde e atentar para a alimentação correta da criança, especialmente o aleitamento materno.

E, claro, permitir que a criança cresça em um ambiente com amor, respeito e que proporcione os estímulos adequados para o seu desenvolvimento, como brincadeiras e atividades educativas.

Leia mais sobre os primeiros mil dias na entrevista a seguir.

## **ENTREVISTA COM: Dra. Elaine Pinto Albernaz, médica pediatra e professora da Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul.**

### **Dra. Elaine, o que compreende o período conhecido como os primeiros mil dias?**

O período dos mil dias compreende toda a gestação e mais os primeiros dois anos de vida da criança.

### **Por que esse período é tão importante a ponto de influenciar a vida adulta?**

Esse é um período muito importante porque necessita de alguns cuidados para garantir a nutrição e o desenvolvimento saudáveis e que trarão benefícios para toda a vida.

Se a nutrição e o desenvolvimento forem adequados durante os mil dias, nós teremos a redução da ocorrência de doenças na infância.

Ocorre também a melhora do desenvolvimento cognitivo, motor e sócio-afetivo da criança, o que impacta no desempenho social e na capacidade de aprendizado.

Além disso, existe um efeito no aumento da estatura na idade adulta e na diminuição de obesidade e de doenças degenerativas ao longo da vida.

### **Dra. Elaine, como deve ser a nutrição nos primeiros mil dias de vida?**

A nutrição faz muita diferença. Começa com a nutrição adequada da gestante, que deve receber suplementação de ferro e ácido fólico. Depois, temos que pensar na alimentação do bebê.

Para o bebê é muito importante o aleitamento materno, que reduz o risco de infecções e promove um melhor desenvolvimento. Nos primeiros seis meses de vida, o bebê deve se alimentar somente através da amamentação. Depois, durante a introdução alimentar, o aleitamento materno deve ser mantido até dois anos ou mais.

Com relação à introdução alimentar, é importante que sejam oferecidos alimentos saudáveis, preparados com segurança e higiene adequada.

## **Não bastam apenas os cuidados na gestação e com o aleitamento materno. Dra. Elaine, o que mais é necessário para conseguir atingir todos os objetivos dos primeiros mil dias?**

É importante manter a vacinação em dia, tanto da gestante como da criança. As crianças devem consultar regularmente nas unidades básicas de saúde, para prevenir doenças e tratar quando ocorrer algum problema.

Deve ser realizado também o acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento da criança. Por isso é preciso levar a caderneta durante as consultas.

Além disso, nós temos que cuidar para que o ambiente em que a criança viva tenha boas condições de higiene, de saneamento e harmonia familiar. É importante brincar com as crianças, estimulá-las. Isso é fundamental.

## **Qual é o impacto dos primeiros mil dias no desenvolvimento cerebral e integral da criança?**

O investimento na nutrição e na estimulação da criança nesse período vai favorecer o desenvolvimento cognitivo, motor e sócio-afetivo. Isso contribui também para a capacidade de aprendizado, ou seja, ela vai ter mais facilidade para aprender, não só nesse período dos primeiros dois anos, mas ao longo de toda a vida.

## **Dra. Elaine, como levar a importância dos cuidados nos primeiros mil dias para gestantes e famílias em situação de vulnerabilidade ou que têm dificuldade de acesso ao serviço de saúde?**

Os profissionais de saúde podem atuar na promoção de ações que garantam a nutrição adequada para as gestantes e para as crianças, ações que atuem no desenvolvimento saudável da criança e que fortaleçam as famílias e as comunidades.

## **Como as Políticas Públicas podem colaborar para que as crianças tenham as oportunidades propostas pelos primeiros mil dias?**

É importante que as políticas públicas garantam um pré-natal de qualidade para as gestantes, com fácil acesso, para realizar os exames e os acompanhamentos adequados. Promover e proteger o aleitamento materno também é essencial.

Além disso, existe a necessidade de políticas que garantam melhores condições de vida, saúde e nutrição nas comunidades, proporcionando creches de

qualidade e atendimento à criança, especialmente com programas de atenção básica em saúde.

## **Dra. Elaine, como ajudar para que mais crianças no Brasil recebam todos esses cuidados e atenção necessários para seu desenvolvimento integral nos primeiros mil dias de vida?**

É preciso falar muito mais sobre esse tema, realizar campanhas, rodas de conversa, integrar essas informações nas unidades básicas de saúde, contar com a atuação dos agentes e programas de saúde da família e também que cada família que já sabe sobre os mil dias multiplique esse saber com quem ainda não sabe.

É preciso criar uma rede de informações para levar esse conhecimento para todos. Como é um período muito importante, onde a gente tem que cuidar da suplementação de ferro, promover o aleitamento materno, cuidar da saúde da gestante, cuidar da saúde do bebê, é fundamental que se fale sobre isso.

Sempre que houver uma gestante em uma família ou próximo da nossa comunidade, promova essa conversa e leve esse conteúdo que é tão importante para a saúde das gestantes e seus bebês.

## **(MENSAGEM) Maria Inês Monteiro de Freitas, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança. Maria Inês, qual é a importância dos primeiros mil dias de vida da criança?**

Olá! Envio um abraço a todos que estão lendo.

Na Pastoral da Criança, entendemos que os cuidados nos primeiros mil dias de vida são fundamentais para determinar a saúde de uma pessoa para a vida inteira.

Os cuidados durante a gestação, um pré-natal bem feito, depois o aleitamento materno e alimentação saudável. Tudo isso vai ajudar a criança a ter saúde e a se tornar um adulto saudável.

Procure se informar mais sobre os Primeiros Mil dias de Vida e siga as orientações dos líderes da Pastoral da Criança.

## **(TESTEMUNHO) Simone Fortunato, Líder Comunitária da Pastoral da Criança de Campo Grande, Mato Grosso do Sul.**

### **Simone, como a Pastoral da Criança conversa com as famílias sobre a importância dos primeiros mil dias de vida da criança?**

O cuidado se dá desde o início, ensinando a mulher a identificar sinais de uma possível gravidez, como atraso na menstruação, seios doloridos e maiores, enjoo, tonturas e mudanças de humor. Se ela identificar um desses sinais, deve procurar atendimento médico, realizar o teste de gravidez, que é gratuito na rede pública, e, se esse teste der positivo, iniciar imediatamente o pré-natal.

Além de uma alimentação saudável, a gestante também precisa saber identificar sinais de alarme, como dor intensa, perda de líquido ou sangramento. Procurar imediatamente a unidade de saúde se houver um desses sinais. Um pré-natal bem feito evita aborto, prematuridade e diminui os riscos da criança de desenvolver diabetes, obesidade, colesterol elevado, pressão alta, osteoporose, doenças renais e do coração, quando forem adultos.

Mãe e pai não devem fumar, beber ou consumir drogas, pois isso pode interferir na saúde da criança.

Após o nascimento, é ideal o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida. A partir dos seis meses, complementar com outros alimentos até os dois anos de idade. Crianças que são amamentadas por mais tempo apresentam melhor desenvolvimento escolar e, o principal, aumenta o vínculo entre mãe e filho.

Muito importante é manter o caderno de vacina da criança atualizado, pois evita doenças graves para a criança e também deve-se realizar o teste do pezinho entre o terceiro e quinto dia de vida, pois esse teste descobre doenças que se são tratadas cedo evitam problemas graves para a criança.

Orientar os pais também sobre os sinais de perigo para o bebê e realizar o acompanhamento nutricional da criança regularmente no posto de saúde.

E, principalmente, dar muito carinho e oferecer um ambiente seguro para a criança.

## **(MENSAGEM) Dom Frei Severino Clasen, Arcebispo de Maringá, Paraná e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança.**

A grande preocupação da Pastoral da Criança é promover o desenvolvimento integral das crianças e que esse desenvolvimento aconteça dentro das famílias e na comunidade. É realizar o projeto de Jesus para que todas as crianças tenham vida em abundância e que cabe a nós, adultos, garantir, fortalecer e instituir esse cuidado para que as crianças sejam muito bem cuidadas e que elas abençoadamente possam crescer.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1719 - 02/09/2024 - Os primeiros mil dias de vida