

# DICAS



Da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança  
Às Coordenações de Ramo, Setor, Área, Núcleo,  
Grandes Metrópoles e Estadual.

Maio 2009 - nº 46

## Dormir de barriga para cima é mais seguro!

Esse dicas traz orientações e recomendações sobre a Campanha que a Pastoral da Criança está lançando para diminuir o número de Mortes Súbitas entre bebês menores de um ano.

Você sabe qual é a posição mais segura para o bebê dormir? É de barriga para cima. Essa informação já consta no Guia do Líder, página 133. No entanto, a maior parte das mães ainda coloca o bebê para dormir em outra posição. Por isso a necessidade desta campanha.

### Como sabemos que a posição "barriga para cima" é a melhor?

A Medicina Baseada em Evidências, comprovada através de pesquisas feitas em diversos países, mostra que a posição mais segura para um bebê dormir é **de barriga para cima**: nesta posição é possível reduzirmos em até 70% as mortes súbitas na infância.

A morte súbita, ou morte do berço como é popularmente conhecida, é uma das maiores causas de mortes entre bebês até um ano de idade. Quando o bebê está dormindo de lado ou de barriga para baixo, ele respira um ar "viciado", enquanto de barriga para cima ele consegue respirar um ar mais "fresco".

Um adulto mudaria de posição para respirar este ar mais fresco, mas o bebê colocado de barriga para baixo ou de lado não faz isso e, depois de algum tempo, para de respirar e morre.

Há pessoas que não colocam o bebê para dormir de barriga para cima, por medo de ele se afogar, caso vomite. Pesquisas mostram que neste caso, a reação natural do bebê é tossir e com isso chamar a atenção dos pais. Dr. Cesar Victora, doutor em Epidemiologia pela London School of Hygiene and Tropical Medicine e pesquisador da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), é enfático em responder a quem usa o argumento de que a criança, dormindo de barriga para cima, pode vomitar e se afogar com o vômito: "**é melhor engasgar do que morrer**". Segundo Victora, as evidências científicas são inquestionáveis e as academias de pediatria dos EUA e Inglaterra, por exemplo, já recomendam deitar o bebê de barriga para cima como a única posição correta.

## O que é a Morte Súbita na Infância?

Morte Súbita é o nome que se dá para a morte de bebês menores de 1 ano que morrem de forma inesperada e sem explicação durante o sono.

Embora a causa da Morte Súbita seja desconhecida, existem alguns fatores que aumentam o risco de ela acontecer. No Brasil, pesquisas realizadas na cidade de Pelotas (RS) constataram 10 casos de Morte Súbita na Infância, do total de 66 mortes, registradas entre os 4.248 nascidos vivos no ano de 2006, ou seja, a cada 425 crianças que nasceram, uma morreu por esta causa.

## Qual é a causa da morte súbita infantil?

A causa da morte súbita infantil é desconhecida. Embora não se saiba exatamente a causa, já se sabe o que aumenta o risco de morte:

- bebês colocados para dormir de bruços ou de lado;
- fumar durante a gravidez e permitir que fumem onde está a criança após o nascimento;
- falta de aleitamento materno;
- uso de colchões ou travesseiros muito moles e fofos;
- presença de brinquedos, travesseiros, rolinhos, paninhos (“cheirinhos”) e outros objetos no berço que podem sufocar o bebê;
- superaquecimento do bebê;
- nascimento prematuro ou bebês com baixo peso ao nascer.

## Como prevenir a morte súbita?

Conheça algumas dicas, que devem ser repassadas para todos os capacitadores e líderes, para serem trabalhados junto às famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança, principalmente com as gestantes e as mães de bebês menores de um ano de idade. Uma boa oportunidade para trabalhar essas dicas é no dia da Celebração da Vida e na reunião para Reflexão e Avaliação. É muito importante que essas informações cheguem para todas as mães da Pastoral da Criança.

### A. Cuidados na hora de dormir

- Colocar o bebê para dormir de barriga para cima.
- Evite o excesso de roupas e fraldas que possam dificultar os movimentos do bebê e superaquecer seu corpo.
- Deixe os braços do bebê livres, para fora das cobertas. Com isso evita-se que ele deslize na cama e fique com a cabeça embaixo das cobertas.
- Deixe a cama livre de almofadas, travesseiros, “cheirinhos” (paninhos usados por algumas crianças para dormir), bichos de pelúcia e outros brinquedos que possam dificultar a respiração do bebê.
- A temperatura do quarto deve ser confortável para um adulto vestindo roupas leves. O bebê não deve parecer quente ao ser tocado.

## B. Não exposição ao cigarro

- Os pais devem evitar fumar durante a gestação e após o nascimento.
- A exposição à fumaça do cigarro afeta gravemente o desenvolvimento e a saúde das crianças. Os bebês de mães que fumaram durante a gestação tem três vezes mais riscos de morte súbita do que os bebês de mães não fumantes. O fumo durante a gravidez aumenta o risco de aborto, partos prematuros e baixo peso ao nascer, assim também como a possibilidade de o bebê sofrer com doenças respiratórias.

## C. Amamentação exclusiva até os 6 meses de idade

São vários os benefícios do aleitamento materno para o bebê e a prevenção da morte súbita é uma delas.

O leite materno também protege o bebê contra várias doenças, como alergias, diarreias, resfriados e infecções urinárias e respiratórias. Mamar também desenvolve e fortalece a musculatura da boca do bebê, melhorando a mastigação, o ato de engolir e a fala.

Este é um momento muito especial entre a mãe e o bebê, que fortalece a relação entre mãe e filho e transmite segurança, carinho e o amor que ele precisa para se desenvolver bem.

## Agir

Nós podemos ajudar a reduzir em até 70% o número de mortes súbitas de crianças somente orientando as mães para colocar seus bebês para dormir de barriga para cima! Nesse momento é preciso unirmos esforços com nossos companheiros de caminhada para fazer chegar essa informação ao maior número possível de mães.

A Coordenação Nacional da Pastoral da Criança irá disponibilizar Cartaz e Santinho desta Campanha, a serem entregues no início de junho. Além disso, iremos lançar a Campanha em televisões, rádios, jornais etc. Você pode divulgar essa ação de muitas maneiras:

### A. Por meio dos Líderes:

1. Aproveite as Reuniões para Reflexão e Avaliação para conversar com as líderes e tirar as dúvidas. Será muito importante a conversa do líder com as mães nas visitas domiciliares para ajudar a passar essa informação e salvar vidas.
2. Peça para os líderes reunirem-se com as mães da comunidade para uma Roda de Conversa sobre o tema. É importante ouvir as suas experiências e conversar sobre a importância de seguir as orientações para colocar o bebê para dormir.

### B. Por meio de sua equipe de Coordenação do Ramo:

1. Converse com o seu pároco e combine estratégias para:
  - colar o cartaz da campanha nos espaços apropriados da Igreja, das Capelas, dos Salões Paroquiais;
  - orientar a equipe responsável pelo Curso de Batismo a conversar com pais e padrinhos sobre esta Campanha, distribuindo os santinhos da Campanha nas palestras;

- falar sobre a campanha nas missas e, no final destas, distribuir os santinhos e conversar com as mães;
  - conversar com os catequistas e grupo de jovens de sua paróquia e encontrar formas de distribuir os santinhos e conversar com as mães da comunidade.
2. Converse com os Articuladores de Saúde sobre o tema. A participação deles será muito importante também, inclusive junto aos membros do Conselho Municipal e profissionais da saúde. Vocês podem juntos verificar se houve algum caso de morte súbita na comunidade e conversar sobre como isso ocorreu, como o bebê costumava dormir etc.
  3. Peça para a prefeitura ou empresas de ônibus para colar os cartazes em pontos de ônibus, terminais e nos próprios ônibus.
  4. Busque apoio para a divulgação nas rádios e jornais da sua cidade.
  5. Peça licença para a prefeitura/polícia militar para distribuir os santinhos em locais públicos;
  6. Organize pessoas em praças e shoppings para mostrar qual é a posição correta para os bebês dormirem;
  8. Converse com os lojistas de materiais infantis e lojas femininas para colar o cartaz da campanha.
  9. Converse com os diretores de escolas para incentivar os professores e alunos a debaterem o tema;
  10. Procure os postos de saúde, equipes e agentes de saúde, converse com eles sobre a campanha e peça o apoio para que eles também distribuam os santinhos da Campanha.
  11. Faça uma visita nos hospitais e maternidades da sua cidade. Pergunte qual é a orientação que eles estão passando para as mães sobre a posição de colocar os bebês para dormir, entregue esse material e peça para colocar o cartaz da campanha.

Juntos podemos ajudar a reduzir os casos de morte súbita infantil. E lembrem-se: **“dormir de barriga para cima é mais seguro”**.

O santinho deve ser incorporado às Cartelas Laços de Amor e entregue **quando o bebê nascer** (junto com as cartelas 10 e 11). No futuro, quando acabar o estoque dos Laços de Amor já impressos (provavelmente no próximo ano), este santinho já virá com as cartelas.

Impresso com o apoio da:



**Nelson Arns Neumann**  
**Roberta Machado da Rosa**  
**Vanuza Santos**  
**Amanda Tortelli Bavaresco**

DICAS é um informativo técnico dirigido às Equipes de Coordenação da Pastoral da Criança.

Se tiver alguma sugestão de tema ou dúvida, escreva para:

Coordenação Nacional da Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 • Curitiba - PR • 80810-900

Fone: (41) 2105 0250 • Fax: (41) 2105-0201 • E-mail: [pastcri@pastoraldacrianca.org.br](mailto:pastcri@pastoraldacrianca.org.br)