



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Dr. Juraci de Almeida Cesar – Dormir de barriga para cima é mais seguro

Você já ouviu falar de algum bebê que faleceu de repente? A mãe ou o pai colocaram o bebê para dormir e ele não acordou mais, morreu dormindo. Infelizmente, casos assim já fizeram parte dos noticiários. São chamados de morte súbita, silenciosa, que pode acontecer quando ninguém espera. Diminuir o risco desta fatalidade ocorrer, é possível.

Desde 2007, a orientação de que a posição mais segura para o bebê dormir é de barriga para cima está na Caderneta da Criança, distribuída pelo Ministério da Saúde. Essa recomendação está alinhada também com a Sociedade Brasileira de Pediatria e com a Associação Americana de Pediatria, entre outras organizações que já pesquisaram a temática. Além de permitir que o bebê respire melhor, a posição diminui o risco de engasgo, permitindo que o bebê vire a cabeça para o lado em caso de vômito ou tosse e chame a atenção dos pais. Mesmo assim, muitas famílias ainda colocam seus bebês para dormir de lado ou de bruços. Um estudo publicado nos Estados Unidos, por exemplo, demonstrou que 55% dos bebês americanos ainda dormem em situações que favorecem a morte súbita. Para entender mais sobre a prevenção da morte súbita de bebês, a Pastoral da Criança entrevistou o Dr. Juraci de Almeida Cesar, médico epidemiologista e pesquisador da Universidade de Pelotas, no Rio Grande do Sul.



### O que é a morte súbita de bebês?

É aquela morte que ocorre entre menores de um ano sem uma causa aparente, uma causa conhecida. É a morte que ocorre sem nenhuma explicação, apesar da gente levantar todas as informações possíveis sobre ela e de verificar o resultados dos exames realizados.

### O que causa a morte súbita de bebês?

A causa mais comum é o fato da criança ser colocada para dormir de barriga pra baixo ou "de ladinho", como as mães dizem. E, também, aquelas crianças que são colocadas para dormir junto com os pais. Por algum problema, essas crianças não têm

maturidade neurológica suficiente para que reconheçam a falta de ar. Então, o que acontece? Essa posição que ela dorme, de lado ou de bruços, e junto com os pais, acaba obstruindo a respiração dessa criança e isso a leva ao óbito. Esta seria a razão de morrerem essas crianças, pelo o que a gente chama de morte súbita, que seriam essas mortes sem uma causa aparente, uma causa conhecida.

## **Que bebês estão mais expostos a esse tipo de morte?**

Quanto menor a criança, maior a probabilidade dela vir a morrer por esse problema, porque ela não tem força física para mudar essa condição da falta de ar. Como eu disse, ela não tem maturidade neurológica para reconhecer essa falta de ar. E aí, então, por estar nessa posição, ela acaba indo ao óbito por dificuldade respiratória.

## **É possível prevenir a morte súbita de bebês?**

É possível sim. Para que a criança não morra por morte súbita, basta colocá-la para dormir, ensiná-la, treiná-la, a dormir de barriga pra cima. Com isso, as vias respiratórias não serão obstruídas, ela não vai ter falta de ar e, logo, não vai morrer de morte súbita.

## **Está comprovado que a posição do bebê dormir ajuda a prevenir essas mortes. Mas, por que de barriga para cima é a melhor posição para o bebê dormir?**

Porque esta posição possibilita que ele respire normalmente. E, ainda, em função dele não ter força física para reagir se tivesse dormindo numa outra posição e de não ter essa maturidade neurológica. Então, de barriga para cima é a posição mais segura, porque o bebê não precisa ter que se movimentar, ele não precisa ter que buscar uma posição de maior conforto, pois esta posição já é a de maior conforto para a respiração e, portanto, a mais segura para que ele possa dormir. E, assim, evitar essas mortes que são de causa desconhecida. A partir do momento em que se começou a colocar a criança para dormir nessa posição, o número de óbitos decorrentes, que eram classificados como morte súbita, deixaram de ocorrer. Posso garantir às mães, que dormir de barriga pra cima é melhor. Mesmo que a criança vomite, ela vai tossir, vai expelir, pôr para fora o que tentar entrar no lugar errado. Então, não há o perigo da criança se engasgar, não há o perigo dessa criança botar no pulmão aquilo que não era para estar ali.

## **Dr. Juraci, o senhor teria alguma orientação que gostaria de acrescentar?**

Em relação às mães, eu gostaria que elas adotassem essa posição. Nós não estaríamos, aqui, fazendo pesquisa, envolvendo o nome da universidade, o nosso próprio nome, a apresentação que a gente faz em congresso, os resultados desses estudos que a gente produz artigos e apresenta, se isso não fosse verdade, não fosse efetivo, se não funcionasse, se não fosse capaz, realmente, de salvar uma vida. Então, as mães podem adotar essa posição e podem recomendar a adoção dessa posição. Dormir de barriga pra cima é a posição mais segura para o bebê dormir. E, com isso, se reduz o número de mortes, o número de óbitos da chamada morte súbita.