



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Caroline Dalabona – Primeiros Mil Dias de Vida do Bebê

A gestação e os dois primeiros anos de vida de uma criança compreendem o que chamamos de “primeiros 1000 dias de vida”. Este período recebe cada vez mais atenção, pois muitas pesquisas mostram que tudo o que ocorrer de positivo ou negativo nesta fase pode gerar impactos em curto e em longo prazo para o ser humano.

Fatores ambientais como a má alimentação, uso de cigarros, drogas ou álcool durante a gestação, condições de vida ruins, circunstâncias estressantes contínuas, como a violência e a negligência, impactam diretamente na saúde, crescimento e desenvolvimento das crianças e podem se tornar permanentes se não houver uma intervenção rápida e eficaz.



Neste sentido, os primeiros 1000 dias se tornam uma especial “janela de oportunidades” para garantir cuidados necessários para construir seres humanos saudáveis e que consigam atingir seu pleno potencial de desenvolvimento.

Na entrevista a seguir, a nutricionista Caroline Dalabona, da equipe técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, fala mais sobre este assunto

### **ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona, Nutricionista da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

#### **Caroline, o que são os primeiros mil dias e por que são tão importantes?**

Os primeiros mil dias do bebê compreendem o período da gestação, do primeiro ano de vida e do segundo ano de vida. E eles são tão importantes porque o que acontece durante esses mil dias repercute na vida da criança em curto, médio e longo prazo. Muitas pesquisas mostraram, por exemplo, que se o bebê sofre

desnutrição no útero, ele tem uma chance maior de, lá na vida adulta, desenvolver doenças crônicas como diabetes, hipertensão, problemas no coração, porque nessa formação dentro do útero esse bebê não recebeu toda quantidade de nutrientes necessária para que a formação dos seus órgãos fosse adequada e isso compromete os órgãos no futuro.

## **A atenção aos primeiros mil dias de vida do bebê começa já antes da gravidez. Caroline, quais fatores podem influenciar na saúde de um bebê que ainda é projeto?**

Sem dúvida, é muito importante a família se preparar para essa gestação, especialmente a mulher. Então, é superimportante a mulher ir ao médico fazer exames para ver como é que está a sua saúde e ver também como é que estão os hábitos de vida. Como é que está a sua alimentação, como está a atividade física, como é que está a sua carga de saúde, para que receba muito bem esse bebê. A mulher precisa tomar ácido fólico antes da concepção. O ácido fólico é uma vitamina que vai fazer toda a diferença no desenvolvimento desse bebê logo no início da gestação. Então, é fundamental a preparação da mulher e da família para iniciar essa gestação.

## **Quais são os cuidados que a gestante deve ter durante o pré-natal?**

Durante o período da gestação é fundamental ela fazer todo o pré-natal, ir regularmente nas consultas, seguir as recomendações médicas, fazer os exames necessários; tudo isso contribui para que essa gestação consiga se desenvolver de forma saudável. Além disso, é super importante a gestante ter hábitos saudáveis de vida. Por exemplo: é fundamental não fumar, não ingerir nenhuma bebida alcoólica, consumir alimentos saudáveis diversificados, variados para que ela tenha maior diversidade de nutrientes possível e também praticar alguma atividade física, sempre recomendada e orientada por um profissional de saúde. Todos esses cuidados são fundamentais durante a gestação.

## **Depois do nascimento, os primeiros mil dias prosseguem. Caroline, quais são as orientações para os dois primeiros anos de vida do bebê?**

Bom, a primeira orientação fundamental é o leite materno. Todo bebê precisa mamar até os 6 meses somente leite do peito sem qualquer outro tipo de alimento, água ou chá. Depois desse período ele precisa começar a introdução de alimentos que complementam o leite materno. Aí sim, é superimportante oferecer nesse momento alimentos saudáveis para esse bebê. Tudo isso vai garantir saúde para essa criança, para o seu desenvolvimento e para o seu crescimento. Além da questão de saúde e alimentação, garantir o próprio desenvolvimento dessa criança. Então, propiciar para esse bebê oportunidades para que ele consiga desenvolver tanto a linguagem como o desenvolvimento motor, como a questão cognitiva são importantes. Ou seja, muito afeto, muito

carinho, muito colo, muita atenção, muita conversa, muita leitura, muita brincadeira para que ele consiga desenvolver sua plena capacidade.

## **Caroline, qual é a ação do leite materno e por que ele é fundamental para o desenvolvimento do bebê?**

O leite materno é um alimento completo. Ele é produzido pelo organismo da mãe para suprir todas as necessidades desse bebê. É um alimento rico e é um alimento vivo, pois ele vai se modificando conforme a criança vai se desenvolvendo de acordo com as necessidades que o bebê precisa. Então, ele é o melhor alimento para o bebê nesses primeiros meses de vida e continua sendo fundamental para o crescimento do bebê até os dois anos de vida ou mais.

## **Qual pode ser a contribuição do pai e da família durante os primeiros mil dias de vida do bebê?**

O pai deve fazer o papel de pai. Ele só não consegue amamentar a criança, mas ele consegue participar de todos os outros cuidados com o bebezinho. Dar banho, trocar fraldas, fazer as brincadeiras, conversar com esse bebê, dar muito colo, muito carinho, muito amor. Tudo isso cria uma conexão grande, laços de afeto dentro dessa família e que são fundamentais para o desenvolvimento dessa criança. E a própria família pode também dar esse suporte nos momentos de necessidade, ajudar nas tarefas de casa. Tudo isso contribui para que esse bebê cresça num ambiente cheio de afeto, carinho, amor, atenção e que, sem dúvida, faz a diferença no desenvolvimento dele.

## **Caroline, por que o afeto e o cuidado são tão necessários para a criança desde o ventre materno?**

Cada vez mais pesquisas apontam que aquelas crianças que crescem em um ambiente familiar de afeto, de cuidado, de amor, de colo, de apoio, de brincadeiras são crianças que conseguem desenvolver todo o seu potencial de crescimento e desenvolvimento. Então, a gente precisa priorizar cada vez mais esses cuidados durante esses primeiros mil dias. Ao mesmo tempo, as pesquisas mostram que aquelas crianças que vivem em um ambiente de estresse, estresse tóxico, aquele estresse em que a criança vive sofrendo negligência, sofrendo violência, seja física, seja mental, são crianças que têm muita dificuldade em todo o seu desenvolvimento cognitivo, emocional, psicológico, até o desenvolvimento motor. São crianças que têm o seu desenvolvimento muito comprometido.

## **Caroline, como a Pastoral da Criança divulga a campanha permanente dos primeiros mil dias de vida do bebê?**

Os primeiros mil dias são prioridade na Pastoral da Criança. Nós trabalhamos, desde as nossas lideranças até os nossos meios de comunicação, os conteúdos sobre esse período para que cada vez mais pessoas estejam cientes da importância dos primeiros mil dias na vida das nossas crianças. E você pode ter

acesso a esses conteúdos pelo nosso site, também pelo programa de rádio Viva a Vida, pelas nossas redes sociais e também pelo aplicativo da Pastoral da Criança que está aberto a todos. É só baixar o aplicativo Pastoral da Criança + gestante, na PlayStore, somente para celulares Android e ter acesso às nossas e-capacitações, ao acompanhamento nutricional, ao cadastro da sua criança e assim, você vai receber conteúdos, informações, orientações e dicas sobre como esses primeiros mil dias de vida precisam ser os melhores para seu bebê.

## **(MENSAGEM) Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.**

### **Irmã Veneranda, qual é a importância de divulgar a campanha dos primeiros mil dias de vida nas comunidades?**

IR. VENERANDA: A Pastoral da Criança, através da campanha dos primeiros mil dias de vida, procura orientar, incentivar e intensificar os cuidados durante a gravidez e na primeira infância, porque esse período é decisivo para a saúde e o desenvolvimento da criança para toda a vida.

No período dos mil dias acontecem alguns eventos fundamentais: a gestação com os cuidados do pré-natal, o parto, o aleitamento materno, a criação do vínculo com o bebê, o acompanhamento do desenvolvimento da criança e tantas outras coisas.

Os cuidados da gestante, principalmente com a nutrição, são muito importantes nesse período. Os perigos do bebê nascer com baixo peso podem trazer repercussões para toda sua vida. Todas essas informações chegam às gestantes e às famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança, por meio dos líderes voluntários, durante as visitas domiciliares nas comunidades e nos dias de Celebração da Vida.

O acompanhamento da gestante, desde os primeiros meses de gravidez, é uma das prioridades do trabalho realizado pela Pastoral da Criança. Para encontrar as gestantes da comunidade e acompanhá-las desde o início da gravidez, a Pastoral da Criança promove o “Mutirão em busca da Gestante”.

A campanha dos primeiros mil dias é uma campanha que acontece durante o ano todo nas comunidades, porque é fundamental na promoção da saúde e no cuidado com a vida.

**(TESTEMUNHO) Robson Cardoso de Oliveira, coordenador de ramo da paróquia São João Batista, de Campos Novos, Diocese de Joaçaba, Santa Catarina.**

**Robson, que orientações os líderes da Pastoral da Criança dão para as gestantes sobre os cuidados que elas devem ter com elas mesmas e com o bebê durante os primeiros mil dias de vida?**

ROBSON: Nas visitas domiciliares nós distribuimos as cartelas Laços de Amor para as gestantes. Também nas visitas orientamos sobre a alimentação da gestante; sobre o comparecimento nas consultas de pré-natal; sobre o parto e o pós-parto; falamos que é preciso evitar cigarro, álcool e drogas; conversamos sobre a importância do aleitamento materno exclusivo e da alimentação complementar; orientamos sobre o desenvolvimento infantil e sobre a importância do afeto, do amor e dos cuidados com o bebê.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1616 - 12/09/2022 - Primeiros Mil Dias de Vida do Bebê