

*“Em qualquer casa em que entrardes, dizei primeiro: a paz esteja nesta casa!” Lc 10,5*

# Mil Dias

## **Como os cuidados nos primeiros mil dias de vida podem ajudar em nossa saúde para sempre!**

A saúde da criança brasileira melhorou muito: os desafios da Pastoral da Criança parecem, hoje, diferentes do que eram na sua fundação, há 30 anos: há menos mortes, desnutrição, infecções, o sistema de saúde (SUS) agora é para todos. No entanto, as doenças crônicas dos adultos aumentam a cada dia.

**Você sabia que muitas destas doenças de adultos já começam na gestação?**

### **1. Um fato da vida que nos faz pensar**

Eduardo é um rapaz de 31 anos. Trabalha em uma oficina mecânica e no seu tempo livre gosta de sair para conversar com os amigos. Ele procura levar uma vida normal, mas sabe que tem que se cuidar com a alimentação, com sua saúde. Ele precisa tomar corretamente remédios, pois ele é hipertenso e tem diabetes.

Foi uma surpresa para todos saber que Eduardo, tão jovem, já apresentava essas doenças.

O médico perguntou para Dona Elvira, mãe de Eduardo, como havia sido a gestação e o parto. Ela respondeu que fumava durante a gestação e que não tinha tempo de se alimentar direito, porque trabalhava fora. Ela disse também que Eduardo nasceu “miudinho” (com menos de 2,5 kg), mas logo ficou forte, pois mamava muito bem. “-No peito?”, perguntou o doutor. Dona Elvira respondeu: “-Não, quando Eduardo nasceu ninguém mais dava de mamar no peito. A gente dava leite de lata”.

Com isso, o médico entendeu o porquê das doenças do Eduardo e contou que a gravidez e a alimentação nos primeiros 1000 dias contribuíram para que as doenças aparecessem.

## 1.1 Para refletir

Vocês acham que o fato de Dona Elvira fumar na gravidez, de Eduardo ter nascido “miudinho”, de baixo peso, e de não ter sido amamentado no peito pode ter contribuído para que ele tenha agora diabetes e hipertensão?

Como os cuidados nos primeiros 1.000 dias de vida contribuem com nossa saúde durante toda vida? O trabalho da Pastoral da Criança é feito porque, em cada comunidade, pessoas são chamadas e se comprometem a atuar voluntariamente, tornando-se líderes da Pastoral da Criança. São pessoas que vivem e demonstram com seu exemplo o amor ao próximo. É um verdadeiro trabalho de Caridade Cristã!

## 2. Os cuidados nos primeiros 1.000 dias de vida contribuem com nossa saúde durante toda vida!

Uma das mais relevantes e atuais pesquisas sobre o impacto do baixo peso ao nascer foi desenvolvida pelo médico e pesquisador inglês Dr. David Barker. Esta pesquisa demonstra que pessoas que nasceram com baixo peso tinham maior risco de desenvolver doenças do coração, colesterol, diabetes, obesidade, hipertensão arterial, problemas no funcionamento dos rins, osteoporose entre outras doenças. Além do Dr. Barker, outros pesquisadores também demonstraram que os primeiros 1.000 dias de vida podem afetar nossa saúde durante toda vida. Por que 1.000 dias?

+ 270 dias	(9 meses da gestação)
+ 365 dias	(primeiro ano de vida)
+ 365 dias	(segundo ano de vida)
<hr/>	
1.000 dias	

Podemos observar que nos últimos 20 anos – ao mesmo tempo em que a mortalidade infantil vem diminuindo consideravelmente – há mais bebês nascendo com peso baixo (com menos de 2,5 kg) e também mais bebês nascendo antes do tempo (prematuros).

Infelizmente, existe uma grande probabilidade de que esses bebês pequenos venham a enfrentar problemas de saúde no futuro. Vejamos algumas doenças originadas pelo baixo peso ao nascer na idade adulta:

### 2.1 Doenças de adultos que iniciam na Gestação

**Doenças Cardíacas:** Bebês com baixo peso ao nascer apresentam maior risco de desenvolvimento de doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos do coração na idade adulta.

**Colesterol:** O alto colesterol sanguíneo pode ser resultado do pobre crescimento do fígado do bebê no útero materno. Com a medida do tamanho do fígado ao nascer pode-se prever o colesterol sanguíneo que o bebê terá quando completar 60 anos.

**Diabetes tipo II:** No Diabetes tipo 2, conhecido como diabetes do adulto, o organismo produz insulina mas ela não faz o efeito que se espera e com isso aumenta o nível de açúcar no sangue. Isto é chamado na medicina de "resistência à insulina".

Antes do nascimento, a insulina comanda o crescimento do bebê. A sensibilidade à insulina é estabelecida no útero: pessoas que foram pequenas ao nascer tem mais resistência à insulina que as pessoas que nasceram com bom peso, ou seja, quem nasceu com baixo peso tem mais chance de ser um adulto com diabetes.

Isto acontece para preservar o cérebro do bebê durante a gestação: se os músculos, por exemplo, tornam-se resistentes a insulina e não conseguem utilizar bem o açúcar, sobra mais deste alimento para o cérebro.

Quanto mais desnutrida é uma criança aos 2 anos, maior a chance de diabetes na idade adulta.

**Obesidade:** O bebê que passa fome na barriga da mãe adapta-se para poder sobreviver a essa condição de falta de nutrientes. Por conta disso, após o nascimento, quando essas crianças tem acesso à alimentação, a tendência do organismo é armazenar, provocando o excesso de peso ainda na infância.

Uma criança que ganhou pouco peso na infância e estava desnutrida aos 2 anos tem maior risco de se tornar obesa mais tarde.

**Hipertensão arterial:** Placentas pequenas têm vasos sanguíneos mais estreitos. Por isso é preciso uma maior pressão para manter o fluxo adequado de nutrientes e oxigênio para o bebê. Depois do nascimento estes bebês, que costumam nascer com baixo peso, continuam a ter maiores pressões sanguíneas.

Pessoas que nasceram com baixo peso tem duas vezes mais chance de ter hipertensão arterial quando idosas.

**Doenças renais:** Pessoas nascidas com baixo peso têm três vezes menos células nos rins (néfrons) comparados aos bebês que nasceram grandes.

Com isso, cada célula do rim tem que trabalhar mais. Isto faz com que as células cansem e morram, fazendo que sobre mais trabalho para as outras células do rim, que cansam e também morrem. Com isso, o rim passa a não dar conta de sua função e a pressão sobre (hipertensão arterial). Esta pressão alta prejudica ainda mais os rins.

**Osteoporose:** Bebês pequenos têm menos cálcio nos ossos (menor massa óssea). Também tem menos músculos devido a alteração em dois hormônios: cortisol e hormônio do crescimento. Estes problemas levam a uma menor reserva de massa óssea e a uma perda mais rápida no processo de envelhecimento, com isto, acontece a osteoporose.

**As doenças maternas também podem ocasionar nascimentos prematuros e aumentar a incidência de abortos espontâneos.**

## 2.2 Doenças de adultos que iniciam nos dois primeiros anos de vida

**Diabetes, hipertensão e Obesidade:** Estudo que acompanhou crianças do nascimento aos 14 anos comprovou que crianças que mamaram no peito tinham, aos 14 anos, menos:

- Hipertensão arterial
- Diabetes
- Obesidade

**Efeito dose-resposta:** quanto mais aleitamento menos as pessoas vão ter essas doenças.

## 2.3 Quais são as principais causas de sofrimento do bebê na barriga da mãe?

**Fome Materna:** Há muito tempo se sabe que mães que passam fome podem ter bebês com baixo peso. Mas, ainda falta comida no Brasil? Há mães que passam fome?

Embora o Brasil produza muito mais comida do que os brasileiros precisam, algumas famílias ainda não têm o suficiente para comer.

No entanto, cada vez há mais pessoas que passam fome para emagrecer ou por terem medo de engordar. E, se esta fome acontece durante a gestação, o bebê sofre na barriga da mãe.

### Como evitar:

- **Solidariedade:** gestantes devem ser a prioridade de qualquer comunidade. Sabendo de todas as consequências da fome para o futuro do bebê, temos a convicção que os vizinhos da gestante que não tem comida ajudarão para que não falte comida para ela durante a gestação.
- **Consciência:** a autoimagem da mulher não deve ser superior às necessidades do bebê. As gestantes que souberem das graves consequências de suas ações sobre seu bebê com certeza optarão pela saúde do bebê.

**Anemia:** Cansaço, falta de vontade de fazer as coisas e pouco apetite podem ser sintomas de anemia.

**Como evitar:**

- **Melhorar a absorção do ferro na alimentação de costume:** Devemos orientar a gestante para que evite ingerir alimentos ricos em ferro junto com café, chá ou produtos derivados do leite, já que eles dificultam a absorção do ferro pelo organismo. A melhor maneira de se alimentar é ingerir alimentos ricos em ferro junto com vitamina C, encontrada no suco de laranja, limão, acerola entre outros.
- **Realizar as consultas de pré-natal:** os exames de sangue apontam a existência da anemia e o médico tem condições de avaliar o melhor tratamento.

**Pressão Alta:** Dor de cabeça, inchaço nos pés, mãos e rosto pode ser pressão alta. Existe também a pressão alta que não se percebe, daí a necessidade de medir a pressão mesmo que não se sintam nada.

**Como evitar:**

- **Melhorar a alimentação:** é preciso orientar a gestante para que diminua o consumo de sal, para ajudar a prevenir a pressão alta.
- **Realizar as consultas de pré-natal:** medir a pressão nas consultas e, se for o caso, usar remédios. Somente o médico tem condições de avaliar o melhor tratamento.

**Diabetes:** Acontece quando a quantidade de açúcar no sangue aumenta.

**Como evitar:**

- **Melhorar a alimentação:** diminuir o consumo de açúcares, de massas e pães.
- **Atividades físicas/exercícios** são importantes para ajudar na prevenção do diabetes gestacional.
- **Realizar as consultas de pré-natal:** fazer exame de sangue e, se for o caso, usar remédios. Somente o médico tem condições de avaliar o melhor tratamento.

**Infecção Urinária:** A infecção urinária, assim como qualquer infecção, faz com que o organismo da gestante gaste energia para combatê-la. Estudos demonstram que bebês de gestantes tratadas para infecção urinária têm melhor peso ao nascer.

## IMPORTANTE!

A infecção urinária faz com que o bebê nasça antes do tempo, ou seja, seja um bebê prematuro. Por isso, é muito importante que a gestante seja tratada logo. Caso o tratamento demore, o mecanismo que leva ao parto prematuro já se inicia e não para mesmo que o tratamento para infecção urinária aconteça depois.

### Como evitar:

- Se a gestante sentir dor na barriga ou ardência ao urinar, pode ser sinal de infecção urinária. Neste caso, ela deve ir ao serviço de saúde, mesmo que não seja o dia da sua consulta, para conversar com o médico e realizar os exames.
- Realizar as consultas de pré-natal: fazer exame de urina e, se for o caso, usar remédios. Somente o médico tem condições de avaliar o melhor tratamento.

**Fumo e drogas durante a gestação:** As drogas, além de prejudicarem o desenvolvimento do bebê podem causar anomalias congênitas nos rins, nos olhos e no cérebro entre outras. O cigarro: pode provocar partos prematuros e o nascimento de bebês com baixo peso, problemas respiratórios e no coração. Alguns medicamentos: podem prejudicar a formação do corpo do bebê. Lembre: medicamentos somente com prescrição médica.

### Como evitar:

- Orientar a família: sobre as consequências destas substâncias.
- E o não consumo destas substâncias principalmente durante a gravidez e amamentação.

**Ter filhos depois dos 28 anos de idade:** Pesquisas apontam que nas gestantes após os 28 anos, além da criança sofrer mais dentro do útero com desnutrição (Retardo de Crescimento Intra-Uterino), também há uma chance maior do bebê nascer antes da hora.

### Como evitar:

- Mulheres/casais que atrasam sua primeira gestação: deveriam ser bem orientados sobre as potenciais consequências disso.

**Programar cesariana sem necessidade:** Cesarianas agendadas com uma semana de antecedência ou mais, sinalizam um erro ou até incompetência médica. O Ministério da Saúde tem dados que comprovam que as crianças que nascem duas semanas antes do

tempo têm 120 vezes mais chances de ter problemas respiratórios. As cesarianas também aumentam consideravelmente os riscos de complicações após o parto.

#### **Como evitar:**

- **Cursos de Noivos:** conversar sobre os 1.000 dias.
- **Conversar com seu médico:** sobre a importância do bebê nascer no tempo certo.

## **2. Como a Pastoral da Criança está atuando na gestação e do nascimento aos 2 anos de idade**

A Pastoral da Criança está disposta a somar esforços para prevenir o baixo peso ao nascer.

### **2.1 Na gestação**

Através do Mutirão em Busca da Gestante, onde se faz a entrega da cartela dos 1.000 dias e busca-se encontrar gestantes logo nos primeiros meses de gestação.

Nas Visitas domiciliares que acontecem todos os meses orientando para que a gestante faça o pré natal, e entregando nessas visitas as cartelas dos Laços de Amor. Orientando também sobre a vacina antitetânica, altura uterina para acompanhar o crescimento do bebê. Explicando sobre Aleitamento Materno e como preparar os seios para amamentação e orientando sobre alimentação saudável. Verificando se as recomendações médicas estão sendo seguidas, e sempre dando atenção maior para as gestantes que apresentam algum problema de saúde.

### **2.2 Do Nascimento aos 2 anos de Idade**

O nascimento de uma criança é a celebração da vida e da esperança. Um milagre de Deus se realizou.

O Aleitamento Materno: todas as crianças devem ser amamentadas exclusivamente com leite materno até o sexto mês. E após do sexto mês iniciar com outros alimentos e continuar amamentado até os dois anos ou mais.

Orientações sobre vacinas, os sinais de perigo no 1º ano de vida entre outras.

A Pastoral da Criança vem desenvolvendo a vigilância nutricional voltada para crianças do nascimento aos seis anos, acompanhando a evolução do seu IMC (Índice de Massa Corporal). Com este método do IMC, conseguimos: oportunizar a orientação precoce das mães ou responsáveis quanto ao estado nutricional da criança; capacitar equipes de ramo quanto à obtenção do IMC e também em relação a nova metodologia

utilizada no Dia da Celebração da Vida. Priorizar no da vigilância nutricional as orientações para as mães e outros familiares sobre isso.

Contamos com seu apoio para levar as informações desse Dicas a todos os líderes e comunidades acompanhadas. Afinal, como vocês leram aqui, os cuidados nos primeiros 1.000 dias de vida podem fazer uma grande diferença na saúde de nossas crianças!

### **2.3 Vamos Todos!**

Divulgar estas informações sobre os primeiros 1.000 dias e os cuidados para as famílias por meio dos nossos materiais educativos (Dicas e Laços de Amor); das Visitas Domiciliares; Celebrações da Vida; Rodas de Conversa na comunidade; rádio; jornal; site, etc.

Promover o acompanhamento pré-natal, o parto normal, a amamentação e a alimentação saudável informando à gestante que ela tem direito ao pré-natal e ao parto atendido por profissionais bem preparados.

### **2.4 Para Refletir**

1) Como está em média o peso ao nascer dos bebês nas comunidades da sua região, ou seja, os bebês estão nascendo bem magrinhos, pequeninhos?

2) Este assunto dos 1.000 dias está sendo conversado nas visitas domiciliares às gestantes e nos encontros com as gestantes?

3) Como a Pastoral da Criança, em cada realidade, pode ajudar a divulgar ainda mais as informações sobre os 1.000 dias de vida de uma criança?

4) Como vocês estão se organizando para que todas as gestantes das comunidades recebam os Laços de Amor com a cartela dos 1.000 dias?

### **SAIBA MAIS!**

Você pode ter mais informações sobre os Primeiros 1.000 de vida nos seguintes materiais da Pastoral da Criança:

- Cartelas Laços de Amor – 1.000 dias
- Jornal da Pastoral da Criança – Edição 191, outubro 2012, página 11.
- Entrevista com Dr. Nelson Arns Neumann – [www.pastoraldacrianca.org.br](http://www.pastoraldacrianca.org.br) (Rádio - Entrevistas)
- Programas Viva a Vida: número 1069 e número 1103.

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)