



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona – Toda gestação dura 1000 dias

Antigamente, acreditava-se que as doenças crônicas (tais como: obesidade, hipertensão, diabetes, infartes e derrames) começavam apenas na fase adulta. Mas, estudos comprovam que eles podem ter início ainda no útero, quando o bebê está se desenvolvendo no ventre materno. As pesquisas apontam que os cuidados durante os primeiros 1000 dias de vida do bebê, sobretudo no que diz respeito à nutrição, são essenciais para o bom desenvolvimento do indivíduo ao longo de toda a vida.

Em maio de 2015, a Pastoral da Criança lançou a campanha “Toda gestação dura 1000 dias”, em parceria com a Rede Globo, para divulgar ainda mais a importância da gestação e dos dois primeiros anos de vida – que já era trabalhado pelos voluntários com as famílias acompanhadas. Um ano depois, a campanha continua.



Para saber mais sobre os primeiros 1000 dias de vida e as novidades nesta área, confira a entrevista com Caroline Dalabona, nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança – que, inclusive, participou da elaboração de uma exposição permanente sobre este tema para o Museu da Vida, em Curitiba (PR).

O que compreende este período dos primeiros 1000 dias de vida?

Esse período dos primeiros 1000 dias de vida da criança compreende todo o período da gestação, que dura, em média, 270 dias, mais os dois primeiros anos de vida da criança. Isso totaliza, aproximadamente, 1000 dias de vida. É um período extremamente importante de crescimento e desenvolvimento do bebê. O que acontece nesse momento pode gerar repercussões para o resto da vida dessa criança.

O pré-natal é uma etapa muito importante nestes primeiros 1000 dias de vida. Quais são os principais cuidados nesse período?

Realmente, o pré-natal é fundamental nessa fase da vida da criança. Realizar o pré-natal adequadamente ajuda a garantir que a gestação ocorra de forma saudável. Principalmente para evitar o parto prematuro e o baixo peso ao nascer, duas condições que podem gerar consequências muito negativas para a saúde da criança. Os principais cuidados no período do pré-natal devem ser a realização de todas as consultas, a mãe não deve faltar a nenhuma consulta de pré-natal; realizar todos os exames que o médico solicita; e ter uma alimentação saudável, rica em frutas e hortaliças. Evitar, principalmente, o uso de cigarro, de álcool, de drogas que trazem consequências muito negativas para a saúde do bebê. Além de praticar atividade física e sempre ter hábitos de vida saudáveis.

E no período do pós-parto, como os cuidados durante os 1000 dias podem influenciar?

Esse período do pós-parto, também, é extremamente importante: tanto para a mãe como para o bebê. A mãe precisa receber todos os cuidados no período de recuperação, ela acabou de ter um bebê. E para a criança, tem que receber todos os cuidados do início da vida. Então, é um momento crucial para os dois. Mas, principalmente, é o período em que se estabelece o aleitamento materno. É nesse momento que deve ter todos os cuidados, incentivo e orientação, para que a mãe e o bebê tenham sucesso na amamentação.

Quais são as vantagens do aleitamento materno nos primeiros 1000 dias de vida?

O leite materno, sem dúvida nenhuma, é o melhor alimento para o bebê. É o mais nutritivo, é o que confere a ele todos os nutrientes adequados para o seu tamanho, para sua saúde e, além disso, ele fortalece todas as defesas do bebê. Ou seja, os bebês que são alimentados com leite materno, com certeza, terão menos doenças. O leite materno contribui, também, para o desenvolvimento físico e mental dessa criança. Além disso, promove um forte vínculo entre a mãe e o bebê, esse momento da amamentação fortalece a relação entre mãe e filho. Além dessas vantagens, o leite materno ajuda na prevenção de doenças até mesmo na fase adulta dessa criança.

Dentro desse período dos 1000 dias, qual é o tempo ideal de amamentação?

A recomendação em relação ao tempo de amamentação é que os primeiros seis meses do bebê sejam somente de leite materno, ou seja, aleitamento materno exclusivo – que os profissionais de saúde falam, o momento em que ele só vai receber o leite da mãe. Não recebe água, chá, suco ou qualquer outro tipo de leite e alimento. Não há necessidade do bebê receber outro tipo de alimento. Após os seis meses, o aleitamento materno deve continuar mas, lógico, com uma alimentação complementar rica em frutas e verduras. E o leite materno pode ser dado até os dois anos ou mais dessa criança, dependendo da vontade da mãe e do bebê.

Segundo novas pesquisas, o aleitamento materno é o principal indicador de saúde infantil nos primeiros 1000 dias de vida. É isso mesmo?

Isso mesmo. Diversas pesquisas atuais demonstram o diferencial que o aleitamento materno traz no desenvolvimento da criança de forma geral: na saúde, no desenvolvimento cognitivo, no desenvolvimento emocional, na inteligência. Mas isso não é apenas nesse período da vida. Os benefícios do aleitamento materno se estendem ao longo da vida adulta dessa criança, principalmente no aumento da inteligência e na redução da ocorrência de sobrepeso e diabetes. Então, crianças que são amamentadas ao seio têm menos chance de ter sobrepeso, obesidade e diabetes na vida adulta. Além das vantagens para a criança, o aleitamento materno também promove benefícios para a mãe, como a proteção contra o câncer de mama e ovário, além de prevenir o diabetes tipo dois.

A Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e a revista *The Lancet* dizem que o Brasil é referência mundial em aleitamento. Qual é a contribuição da Pastoral da Criança nisso?

Recentemente, o Brasil recebeu o título de referência mundial em aleitamento materno. Isso significa que as ações voltadas para o incentivo ao aleitamento materno estão dando resultados muito positivos, ou seja, mais crianças estão sendo amamentadas ao seio no Brasil. Sem dúvida nenhuma, a Pastoral da Criança tem um importante papel nessa conquista. As orientações e informações que, mensalmente, todos os líderes passam para as nossas famílias, com certeza, ajudaram muitas mães e crianças a terem sucesso na amamentação. Eu, aqui, parablenizo a todos os nossos líderes e voluntários da Pastoral da Criança que fazem esse trabalho com tanta dedicação e que contribuíram para que mais crianças recebessem o leite materno e tivessem mais saúde.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
Programa de Rádio 1287 - 30/05/2016 – Toda gestação dura 1000 dias