

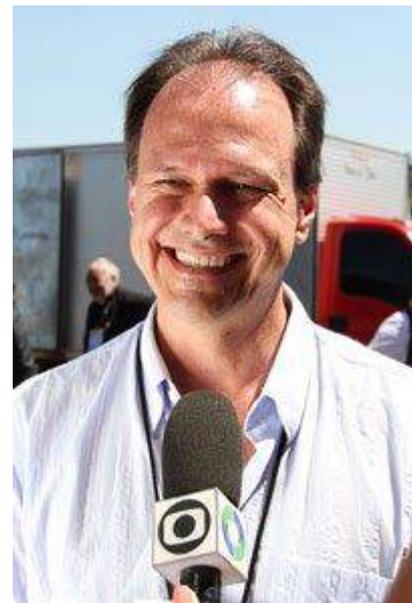


# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Entrevista com Dr. Nelson Arns Neumann – Gestação e seu papel nos primeiros 1000 dias de vida

Antigamente, acreditava-se que as doenças crônicas (tais como: obesidade, hipertensão, diabetes, infartos 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. Para falar sobre o assunto, convidamos Dr. Nelson Arns Neumann, Coordenador Internacional da Pastoral da Criança.



**Entrevistado(a): Dr. Nelson Arns Neumann  
Coordenador Internacional e Coordenador Nacional Adjunto da Pastoral  
da Criança.**

**O escritor português José saramago disse certa vez: o  
homem que sou é por causa da criança que fui. O senhor  
poderia comentar essa afirmação?**

Que frase bonita! E cada vez mais as pesquisas demonstram que somos o que fomos na infância, o que recebemos na infância e inclusive desde a concepção, desde a gestação.

## **O que são e qual a importância dos primeiros 1000 Dias?**

Mil dias é um número interessante, pois se você somar os dias de gestação, do primeiro e do segundo ano de vida, o resultado é exatamente mil dias. E se percebeu que essa fase é importantíssima não só para a criança ter saúde agora, mas para ter saúde para o resto da vida. Além disso, ela também forma o jeito de ser da criança: a parte psicológica, a neurológica e a de capacidade também, então é um período muito importante para a criança não só para a sobrevivência imediata, mas para toda a vida.

## **Quais são os cuidados essenciais durante esses mil dias?**

A primeira questão é: a gestante estar bem e, para que ela saiba que está bem, é necessário a realização de um bom pré-natal, se alimentar muito bem, evitar álcool, drogas, e tudo que possa fazer mal para o bebê. Ela também precisa ganhar peso. Pesquisas mais recentes feitas pelas melhores universidades do mundo, em conjunto, apontaram que uma gestante saudável ganha 13,7kg na gestação. Muitos médicos, um pouco desatualizados, acham que a gestante ganhar 9kg está bom, às vezes, até menos. Isto é muito importante, pois se a gestante passa fome na gestação, esta fome muda o jeito de ser desta criança e ela pode ter consequências para o resto da vida.

## **O que é o minuto ouro?**

O minuto ouro acontece no momento em que a criança está para nascer, passando pela vagina da mãe. É como se espremesse todo aquele líquido do pulmão e do entorno, com isso a criança tem menos dificuldades respiratórias e ela também recebe a contaminação do bem, que são as bactérias, os fungos e outras coisas que convivem normalmente ali na vagina da mãe e que colonizam o intestino do bebê. Hoje está provado que as crianças que nascem de parto normal tem não só um intestino mais saudável como as consequências disso também permeiam inclusive a parte do desenvolvimento neuronal, pois quando a criança nasce cerca de  $\frac{1}{3}$  dos neurônios do seu cérebro também estão em seu intestino e quanto maior a variedade de microrganismos no intestino, maior o estímulo que o cérebro recebe. Por isso, essas crianças tendem a ser mais inteligentes.

## **E é verdade que é necessário também colocar o bebê imediatamente para mamar?**

Sim, é importante logo que a criança nasce colocar para mamar o colostro. Existem dois efeitos principais: o primeiro é que quando o bebê começa a mamar envia estímulo para o cérebro da mãe dizendo: "nasceu viva, vamos começar a produzir leite"; já segundo é a contração uterina, pois ao contrair o útero o corpo expulsa logo um restinho de placenta e o sangue de dentro dele e a mãe tem menos infecções e menos possibilidade de ter hemorragias. Um conhecimento mais recente é que os cientistas descobriram que ao colocar o neném para

mamar aquele colostro, que é rico em antioxidantes radicais livre, são neutralizados preservando as células sensíveis do corpo. Então, é importantíssimo, tanto para a mãe quanto para a criança, mamar antes de completar 20 minutos de vida.

## **O que acontece quando o bebê chora e não é atendido?**

A criança, assim como qualquer adulto, vai passar por momentos de stress na vida. Para a criança pequena, por exemplo, um stress muito comum é quando ela tem cólica, então ela fica desesperada, chora, não sabe da onde vem essa dor, o coração dela fica super acelerado, batendo muito rápido, até o momento que a mãe ou o pai a pega no colo ou que ela sente que não está sozinha. Quando ela sente esse carinho, ela se acalma, o coração se acalma, a dor continua, mas ela começa a separar o que é o stress abandonada e o stress acompanhada. Se a criança fica abandonada e tem muitas dificuldades, o stress que ela vai passar para aprender a lidar com a vida se tornará tóxico, quer dizer que a criança fica sempre em situação de defesa e quando se tornar adolescente ou adulto tem uma grande chance de ser o que a gente chama de "pavio curto", aquele que com qualquer situação que acontece "explode". Os outros que tem essa proximidade e acompanhamento aprendem a lidar com o stress e vão enfrentar a vida de uma maneira muito mais fácil.

## **O que pode ser considerado pais competentes?**

Eu diria que todos os pais e mães são competentes para lidar com seu próprio filho. Para ser competente, conhecer o seu filho é o principal. E para conseguir lidar melhor com a situação você pode, por exemplo, ouvir nosso programa de rádio, acessar o site da Pastoral da Criança, baixar o aplicativo da Pastoral da Criança e entender um pouquinho melhor sobre o desenvolvimento infantil. No entanto, eu diria que, antes de pais competentes, nós precisamos ter uma comunidade competente, porque nenhum pai ou mãe sozinho vai conseguir suprir o que a criança precisa.

## **Por que a amamentação é um aspecto imprescindível?**

Quanto mais se estuda sobre o aleitamento materno, mais se percebe a importância que ele tem para a saúde da criança. Inclusive, mais recentemente, saiu estudo até sobre a renda que essa criança terá quando completar 30 anos de idade. Porque, além de ser o melhor alimento e com isso desenvolver um melhor cérebro, essa criança tem mais saúde, uma atitude mais positiva durante sua vida, consegue melhores empregos, tem um QI ( Quociente de Inteligência) melhor do que as outras. Quanto mais tempo a criança mama, maior a chance dela ter uma renda mais elevada.

**Entrevistada: Ir. Veneranda da Silva Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Qual é a importância dos primeiros 1000 Dias de vida da criança?**

A Pastoral da Criança vem fazendo sua parte em ajudar a divulgar e tornar sempre mais conhecida a importância dos primeiros mil dias de vida da criança, porque esse é um período que faz muita diferença na saúde da criança e de seu futuro. Então se você conhece alguma gestante encaminhe-a para ser acompanhada pela Pastoral da Criança, nós a receberemos com muita alegria.

Esta entrevista é parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.  
Programa de Rádio 1491 - 20/04/2020 – Gestação e seu papel nos primeiros 1000 dias de vida