



PASTORAL DA CRIANÇA

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

Entrevista com Caroline Dalabona - Os primeiros 1000 dias de vida

Cada vez mais a ciência nos mostra evidências da importância dos primeiros 1000 dias de vida do ser humano. O que ocorre de positivo ou negativo neste período pode gerar impactos em curto e em longo prazo. E essa é a área de estudo da epigenética, que nos últimos anos passou a ser cada vez mais pesquisada. Segundo o Centro de Desenvolvimento Infantil da Universidade de Harvard, a epigenética mostra como as influências ambientais realmente afetam a expressão dos genes. Em outras palavras, como as experiências iniciais na infância podem favorecer ou evitar o aparecimento de algumas doenças crônicas ao longo da vida. São vários os fatores ambientais que podem exercer influência negativa nesse período, como a má alimentação, condições de vida ruins, circunstâncias estressantes contínuas, como a violência e a negligência, entre outras. O impacto desses fatores na saúde, crescimento e desenvolvimento infantil pode se tornar permanente se não houver uma intervenção rápida e eficaz. Diante dessas evidências, é preciso reforçar que a gestação e os primeiros anos de vida da criança é uma especial janela de oportunidades 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 sobre os primeiros 1000 dias e as repercussões da pandemia neste período.



ENTREVISTA COM: Caroline Dalabona, equipe técnica da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

O que compreende esse período dos primeiros mil dias de vida do bebê?

Compreende o período da gestação, que gira em torno de 270 dias; o primeiro ano de vida do bebê, 365 dias; mais o segundo ano de vida do bebê, mais 365

dias. Se somarmos esses $365 + 365 + 270$, nós temos os primeiros mil dias de vida da criança.

Por que esses primeiros mil dias de vida são tão importantes?

Esse período é tão importante porque a ciência, as pesquisas, nos mostram que o que acontece tanto de bom quanto de ruim nesse momento da vida gera repercussões pelo resto da vida dessas crianças. A gente já tem evidências suficientes de que, por exemplo, uma mãe que é subnutrida, que fuma durante a gestação, provoca na criança uma mudança no crescimento e no desenvolvimento dos órgãos dela durante a gestação que, lá no futuro, pode gerar o surgimento de doenças crônicas.

A nutrição da gestante é fundamental nesse período dos mil dias. Agora, durante a pandemia, muitas gestantes têm dificuldade de acesso a uma boa alimentação. O que fazer?

Realmente, a nutrição da gestante, a alimentação da gestante, é primordial para o desenvolvimento do bebê. Nesse período de pandemia em que a gente está percebendo o aumento da fome e que muitas gestantes, talvez, estejam passando fome, é preciso agir com urgência. A gente precisa cobrar do governo as suas urgências, a gente precisa fazer uma força-tarefa local, comunitária, para que essas gestantes tenham acesso a alimentação de qualidade nesse período tão fundamental.

O pré-natal com ou sem covid é muito importante. O que você diria para as gestantes que estão com dificuldades de acesso, ou que estão com receio de comparecer às consultas?

Sem dúvida, nenhuma gestante deve deixar de fazer o pré-natal. Nesse período de pandemia, a gente sabe que muitas estão tendo dificuldades. Nesse momento é preciso também uma união de esforços, conversar com o Conselho Municipal de Saúde, conversar na Secretaria de Saúde, para que essas gestantes não deixem, de forma alguma, de ter acesso a um profissional de saúde que a oriente e que faça o acompanhamento pré-natal. E a gente sabe também que muitas mulheres estão com medo de ir ao serviço de saúde devido à situação da pandemia. O que a gente pode orientar é que com todos os cuidados é possível, sim, fazer o pré-natal sem ter nenhum problema.

E se a gestante pegar covid-19 em plena gestação. O que fazer?

A gestante, hoje, é considerada grupo de risco para a covid. Houve um aumento muito grande de mortes de gestantes, de morte materna, nesse ano aqui no Brasil. É preciso redobrar os cuidados. A prevenção em primeiro lugar. Usar uma boa máscara, manter o isolamento, evitar aglomeração, manter o distanciamento quando estiver em local onde tenha mais pessoas. Enfim, todos os cuidados necessários para que a gestante se previna e evite pegar a covid. Caso ela pegue covid é super importante ela procurar atendimento médico para que a situação não se agrave.

As grávidas também devem se vacinar contra a Covid-19?

Sim. As grávidas foram incluídas no calendário de vacinação esse ano. Há vacinas que estão disponíveis para elas e elas devem se vacinar o quanto antes, porque a vacina é uma ótima forma de prevenir qualquer tipo de complicação.

Qual a importância do aleitamento materno durante a pandemia e que cuidados são necessários?

O aleitamento materno é, sem dúvida nenhuma, um dos principais pontos a serem considerados durante os primeiros mil dias de vida. A gente deve, de alguma forma, favorecer sempre o aleitamento materno. Mas, lógico, que neste tempo de pandemia há muita incerteza sobre o aleitamento materno. Mas o que a sociedades científicas, a Organização Mundial da Saúde, o Ministério da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria, orientam é que é preciso continuar amamentando, mesmo que a mãe esteja com covid, tomando todos os cuidados, usando uma boa máscara, lavando muito bem as mãos antes de pegar o bebê. Caso a mãe não se sinta à vontade para dar o peito nesse momento, é preciso que faça a retirada do leite com todos os cuidados de higiene necessários, mas que não deixe de amamentar. Já está comprovado que mães que são vacinadas conseguem transmitir os anticorpos da covid pelo leite materno.

Devido à pandemia, sabemos que muitas crianças estão passando fome. Qual o impacto da fome nos dois primeiros anos de vida?

A fome traz um impacto gigantesco no crescimento e no desenvolvimento dessa criança, especialmente nesse período da vida que é tão sensível e que envolve os primeiros mil dias. O que acontece? A criança quando passa fome acaba consumindo menos nutrientes do que ela precisa. O organismo dela prioriza esses nutrientes para os órgãos vitais para poder mantê-la viva. Isso compromete o crescimento dessa criança. É uma criança que vai crescer em estatura de forma mais lenta. Em alguns casos graves, ela para de crescer. Compromete toda parte de seu desenvolvimento psíquico, motor. Compromete o seu sistema imunológico e gera repercussões, sem dúvida nenhuma, para o resto da vida. Nós temos que

unir forças para tratar de forma emergencial e para tentar de alguma forma evitar que o impacto da fome seja ainda maior nas crianças do nosso Brasil.

A Pandemia de covid 19 causou bastante impacto em gestantes e crianças pequenas. Como a Pastoral da Criança orienta sobre os primeiros 1000 dias nesse momento?

A pandemia gerou repercussões em todas as áreas. A gente sabe que muitas gestantes estão tendo dificuldades com o pré-natal, com a questão do parto. Muitos bebês estão sendo privados de um acompanhamento de saúde mais próximo. Muitas famílias estão deixando de levar os bebês nas consultas por medo de estar no serviço de saúde, não vacinam as crianças, estão encontrando dificuldades em amamentar essas crianças e não têm apoio. Tudo isso impactou de forma gigantesca a questão dos primeiros mil dias. O que a Pastoral da Criança está fazendo é, de alguma forma, tentando manter o acompanhamento, dando maior atenção para as gestantes e para as crianças menores, passando orientações de forma preventiva e usando dos artifícios de prevenção para que a gente consiga trabalhar esses primeiros mil dias na Pastoral da Criança.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Por que os primeiros mil dias de vida de uma criança são tão importantes?

Os primeiros mil dias de vida de uma criança são fundamentais para o resto da vida, porque se cuidarmos bem da criança nesse período, ela terá mais chance de crescer com saúde e qualidade de vida. Durante os primeiros mil dias de vida, temos 3 grandes eventos: a gestação, com todos os cuidados necessários; o parto, de preferência normal; e o aleitamento materno, logo que o bebê nasce. Tudo isso faz com que tenhamos crianças saudáveis e adultos felizes, pois tudo isso ajuda a prevenir doenças que só vão se manifestar mais tarde, na vida adulta. Uma outra coisa muito importante durante esse período dos primeiros mil dias é o afeto, o cuidado, o carinho que os pais devem ter para com o bebê desde a sua concepção. O amor da família é muito importante para o bom desenvolvimento do bebê, porque cria vínculos emocionais importantes. Por isso, a primeira atitude da mulher grávida deve ser de acolhida, de carinho e de atenção para com seu bebê. E a segunda atitude da mãe é de cuidado com a nutrição dela própria e do bebê, fazendo também todas as consultas e exames do pré-natal. Os líderes da Pastoral da Criança se empenham muito nas visitas domiciliares às gestantes. Eles entregam para as gestantes as Cartelas Laços de

Amor, que ajudam muito a orientar as mães sobre a importância dos primeiros mil dias de vida do seu bebê.

(TESTEMUNHO)

Maria Arostilde Belmiro Lima, da Equipe de Apoio da Pastoral da Criança de Porto Velho, Rondônia.

Qual a importância da Campanha dos primeiros mil dias de vida?

Essa é uma campanha muito importante, porque os primeiros mil dias de vida da criança podem afetar o futuro dela. E estes mil dias começam a ser contados desde a gestação até os dois anos de vida. Você, tendo um bom cuidado, indo ao médico, fazendo um bom pré-natal você vai estar cuidando da criança para o futuro, para um adulto saudável. Você pode evitar doenças no futuro como pressão alta, osteoporose, colesterol alto, problemas de rins e, também, a gente previne de não ser uma diabética no futuro, obesidade tanto na gestação quanto após o nascimento. Que assim você vai estar cuidando do futuro e tornando um adulto mais saudável.