

PRIMEIROS MIL DIAS DE Vida

Como os primeiros 1.000 dias de vida podem afetar nossa saúde para sempre? Na Inglaterra, em 1989, um médico e pesquisador, Dr. David Barker, lançou uma hipótese de que muitas doenças que apareciam na vida adulta eram decorrência de problemas na gestação, especialmente do que ele chamou de desnutrição intrauterina. O Dr. David Barker, junto com seus colegas da Universidade de Southampton, descobriu, por exemplo, a relação entre o peso da criança ao nascer e o risco de vida para doenças do coração e outras, como diabetes e hipertensão. Ele mostrou que quanto menor o peso de um bebê no nascimento e durante a infância, maior o risco para doença coronariana na vida adulta. Isto chamou atenção da comunidade científica e da sociedade em geral sobre o peso dos

bebês ao nascimento e sobre o tipo de alimentação das gestantes. Estudos posteriores mostraram que o baixo peso ao nascer está associado também a um risco maior de ter na vida adulta hipertensão, acidente vascular cerebral e diabetes do tipo 2. A hipótese de Barker foi amplamente estudada e apoiada e se tornou uma teoria, a chamada Teoria de Barker. Hoje, sabe-se também que o risco de doença crônica na vida adulta é ainda maior se um bebê tem baixo ganho de peso após o nascimento, principalmente nos 2 primeiros anos de vida.

Por tudo isso, a Pastoral da Criança, que luta por vida em abundância para todas as crianças desde o ventre materno, decidiu estudar e divulgar a Teoria de Barker, para que em nossas comunidades os serviços de saúde, as lideranças e as gestantes

tomem consciência da importância de uma nutrição saudável durante a gestação.

Os líderes, então, passaram a orientar as gestantes, tanto na visita domiciliar, no Dia da Celebração da Vida, nos Encontros de Gestantes sobre como ter uma alimentação saudável e como contribuir para que o bebê nasça com um peso adequado, começando por um pré-natal de qualidade.

Por que 1.000 dias?

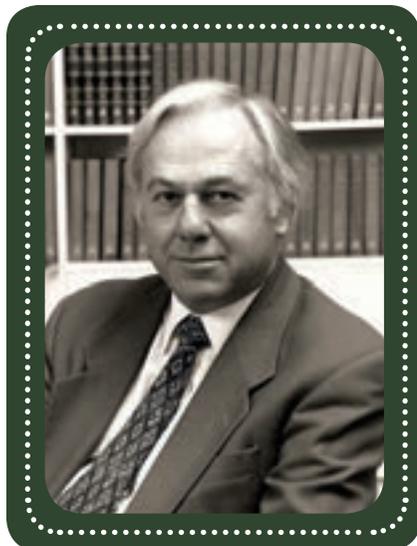
Os primeiros 1.000 dias de vida é o período que precisa de muita atenção para com a saúde da criança, desde o ventre materno até os 2 anos de vida. A conta é simples: some o período de gestação, 270 dias e depois 365 dias para o primeiro ano e mais 365 dias para o segundo ano de vida. Total: 1.000 dias de vida.

Teoria de Barker

$$270 + 365 + 365 = 1.000 \text{ dias}$$

dias de gestação 1º ano de vida 2º ano de vida





Dr. David Barker

“ 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 alto, 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. ”



Dr. José Dias Rego

“ Grande parte das chamadas “doenças de crianças” foram desaparecendo pelas práticas preventivas e curativas, cada vez mais apuradas. No sentido inverso, doenças que eram apanágio dos adultos, cada vez mais, são vistas em nossas crianças e adolescentes. ”



Dra. Zilda Arns

“ Líder, o seu trabalho tem muita importância para o futuro; e é por isso que um bom pré-natal e um bom atendimento ao parto devem estar assegurados a todas as gestantes. O leite de peito exclusivo até os 6 meses e sua continuidade até mais de um ano, de preferência até mais de 2 anos, garantem grande parte do carinho e proteção que a criança precisa. ”



Dr. Nelson Arns Neumann

“ A Pastoral da Criança, sabendo da importância desses primeiros mil dias, da concepção do dia em que a mulher fica grávida até o segundo ano de vida, faz o mutirão em busca da gestante. A cada três meses, os líderes vão de casa em casa entregar uma cartelinha dizendo da importância desses mil dias. Se já tem uma gestante em casa, ela fica ciente e toma uma atitude e se não tem gestante ainda, ela já pode pensar em como pode ter uma gestação saudável e quais os cuidados que precisa ter desde o início para que seu filho tenha saúde dentro da barriga, durante o parto e nos primeiros anos de vida, mas também aos 60, 70, 80, 90 ou até mais de 100 anos de vida. ”



Sociedade Mineira de Pediatria

“ Ao se concentrar em melhorar a nutrição para as mães e crianças nos seus primeiros mil dias de vida, as autoridades governamentais podem ajudar a garantir que uma criança tenha uma vida mais saudável e produtiva. Dessa forma, as famílias, comunidades e países terão mais chances de quebrar o ciclo de pobreza. O desempenho escolar de um indivíduo aumenta e com isso seu potencial de ganhos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), esses fatores poderiam, por si, garantir um aumento do PIB de um país em pelo menos 2% a 3% ao ano. ”

SAIBA Mais



Links de cada depoimento:
www.pastoraldacrianca.org.br/mildias



Ir. Vera Lúcia Altoé

“ Nós ajudamos as gestantes que acompanhamos a terem uma vida digna quando as levamos a aceitar com amor o filho que vai nascer, quando as ajudamos a fazer um pré-natal de qualidade, quando as convencemos a tomar as vacinas em seu momento certo, quando as ajudamos a terem um parto digno, quando as acompanhamos com os Laços de Amor e, sobretudo, lembrando a elas que os primeiros mil dias podem afetar a saúde da criança para o resto de sua vida, e as convencemos a amamentarem seus filhos até pelo menos completarem seis meses de idade. ”

Coordenadora: Adoni Vidal Silva

“ Um avanço muito grande da Pastoral da Criança é que os líderes estão trabalhando com as gestantes sobre os Mil Dias. Sabemos que, dentro dos Mil Dias, está a doença que o idoso de 60 anos terá, ou seja, são as doenças prematuras que aquela criança pode adquirir para levar para a vida. E a mãe fazendo um acompanhamento com o pré-natal pode evitar tudo isso: deixar de fumar, deixar de beber, se alimentar, para que não venha a ter um filho prematuro. Então, essa questão dos mil dias, e também orientar as mães para que os filhos tenham saúde e sejam adultos saudáveis e vivam como idosos com saúde, é algo que nós estamos trabalhando, estamos aí para orientar. ”



Líder: Cleide da Rosa Vieira

“ Em uma visita realizada na Comunidade São Domingos, no Setor Curitiba Norte, a líder Cleide da Rosa Vieira falou sobre a importância dos Primeiros Mil Dias na vida da criança e durante a conversa a gestante Letícia Carolina da Rosa Moura pediu para que a líder a acompanhasse e disse que também gostaria de fazer a capacitação do Guia do Líder para poder ajudar outras gestantes da comunidade. Letícia foi uma criança acompanhada pela Pastoral da Criança e já conhecia um pouco do nosso trabalho. ”



Organização das Nações Unidas

“ Em relatório, a ONU avaliou que o custo econômico da subnutrição e das carências em micronutrientes representam de 2% a 3% do Produto Interno Bruto (PIB) mundial, ou seja, entre US\$ 1,4 bilhão e US\$ 2,1 bilhões. De acordo com o Programa Alimentar Mundial (PAM), que fornece ajuda de emergência a 80 países, é urgente reforçar o número de mães e crianças que recebem produtos nutricionais especializados e focar essa atenção nos primeiros mil dias de vida. ”

Arquidiocese de Belo Horizonte

“ É preciso que as gestantes tomem cuidados especiais, como: fazer o acompanhamento pré-natal durante toda a gestação em um serviço de saúde; evitar o fumo, o álcool e as drogas; ter uma alimentação saudável, levar a gravidez até o final e optar pelo parto normal. Já nos dois primeiros anos de vida, a amamentação é o grande aliado da boa saúde futura. As crianças que não mamam no peito apresentam mais pressão alta, diabetes e obesidade na adolescência e depois de adultas. A alimentação saudável e o peso adequado à idade também vão diminuir os riscos de diabetes na vida adulta. E é preciso também estar atento à higiene, às vacinas e dar muito carinho e atenção aos filhos. O neuropediatra Mauro Muszkat, coordenador do Núcleo de Atendimento Neuropsicológico Infantil da Unifest alerta que os dois primeiros anos de vida são os mais significativos para o desenvolvimento do cérebro. ”

As Consequências

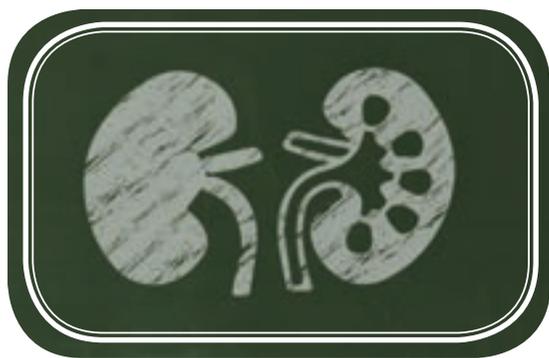
A questão da desnutrição intrauterina é um grande desafio para a saúde pública mundial. No Brasil, por exemplo, a mortalidade infantil diminuiu 30% nos últimos 20 anos.

Entretanto, o número de bebês nascidos abaixo do peso (com menos de 2,5 kg) cresceu 24% desde 1994. Então, o retardo, ou pouco, crescimento do bebê dentro do

útero materno, pode acarretar o baixo peso ao nascer e este, por sua vez, pode acarretar consequências que aparecem através de doenças crônicas na vida adulta.



Conheça as principais doenças que a desnutrição intrauterina pode provocar:



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 sobe (hipertensão arterial). Esta pressão alta prejudica ainda mais os rins.



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. Pode ocorrer um efeito rebote (ter baixo peso até 2 anos e quando adulto ser obeso ou ter diabetes) Uma criança que ganhou pouco peso na infância e estava desnutrida aos 2 anos tem maior risco de se tornar obesa mais tarde.



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 2

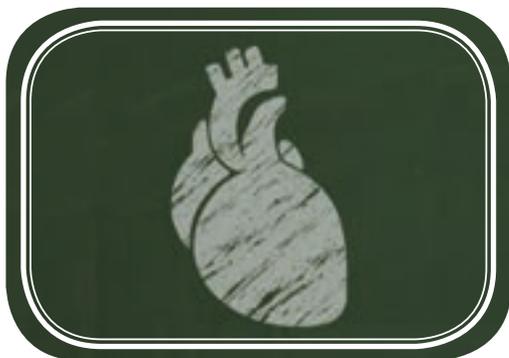
No Diabetes tipo 2, conhecido como diabetes do adulto, o organismo produz insulina mas ela não faz o efeito que se espera e com isso aumenta o nível de açúcar no sangue. Isto é chamado na medicina de “resistência à insulina”.

Antes do nascimento, a insulina comanda o crescimento do bebê.

A sensibilidade à insulina é estabelecida no útero: pessoas que foram pequenas ao nascer têm 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 à 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.



Doenças cardíacas

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

A nutrição da mãe molda a placenta e a placenta molda o coração do bebê. Quanto maior o tamanho (área) da placenta, melhor será para o coração do bebê.

A desnutrição dentro do útero apressa a maturação do bebê, contribuindo para um nascimento antes do tempo. - Nestes casos, o coração do bebê possui menor quantidade de células e isto pode afetar a capacidade de regeneração do órgão na idade adulta.

Doenças de adultos que iniciam nos dois primeiros anos de vida:

Diabetes, hipertensão e Obesidade: Estudo que



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.

acompanhou crianças do nascimento aos 14 anos comprovou que crianças que mamaram no peito tinham, aos 14 anos, menos: Hipertensão



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.

arterial, Diabetes, Obesidade. Efeito dose-resposta: quanto mais aleitamento menos as pessoas vão ter essas doenças.

Causas e Prevenção

Quais são as principais causas do nascimento com baixo peso?

1

Fome Materna

2

Pressão alta, anemia, diabetes, infecções

3

Fumo e drogas durante a gestação

4

Ter filhos depois dos 28 anos de idade

5

Programar cesariana sem necessidade

O baixo peso ao nascer: bebês que nascem com menos de 2.500 gramas.

Se o bebê nasce de baixo peso, é porque ele teve algum tipo de sofrimento na barriga da mãe. Saiba quais são as principais causas de sofrimento do bebê na barriga da mãe:

Fome materna

Há muito tempo se sabe que as 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 de que os vizinhos da gestante que não têm 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 sinta 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: Conversar com seu médico sobre a importância do bebê nascer no tempo certo.

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

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, e sobre a altura uterina para acompanhar o crescimento do bebê. Explicando sobre aleitamento materno e como preparar os seios para amamentação e orientando sobre alimentação saudável.

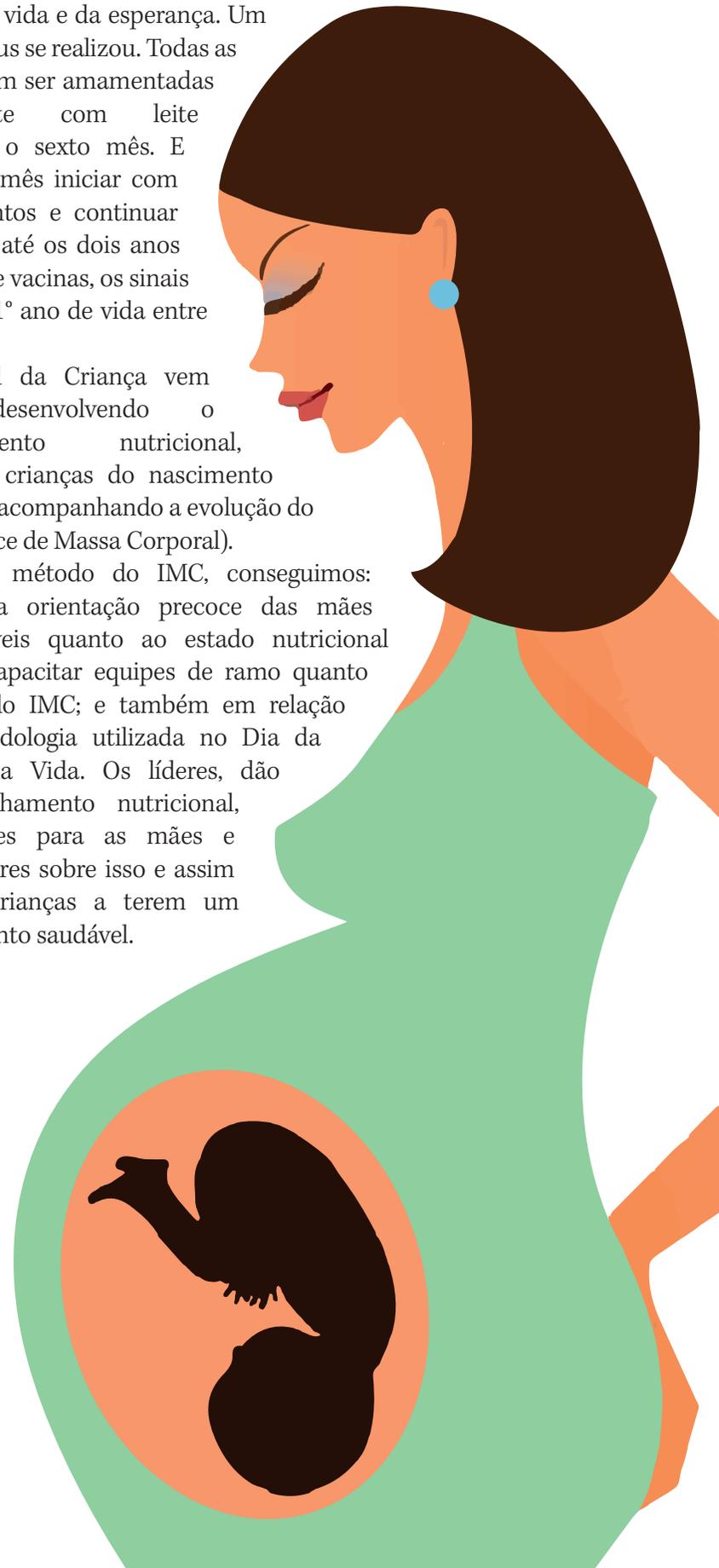
Os líderes também verificam se as recomendações médicas estão sendo seguidas, e sempre dão atenção maior para as gestantes que apresentam algum problema de saúde.

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. Todas as crianças devem ser amamentadas exclusivamente com leite materno até o sexto mês. E após o sexto mês iniciar com outros alimentos e continuar amamentado até os dois anos ou mais. Sobre vacinas, os sinais de perigo no 1º ano de vida entre outras coisas.

A Pastoral da Criança vem também desenvolvendo o acompanhamento nutricional, voltado 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. Os líderes, dão no acompanhamento nutricional, as orientações para as mães e outros familiares sobre isso e assim ajudam as crianças a terem um desenvolvimento saudável.



Materiais da Pastoral da Criança

Saiba mais:

www.facebook.com/pastoraldacrianca



www.pastoraldacrianca.org.br



jornal@pastoraldacrianca.org.br
radio@pastoraldacrianca.org.br



Apresentação
sobre o Mil Dias



Cartela sobre o
Mil Dias

