

# OS 1.100 DIAS DE OURO

LUCIA HELENA GUIMARÃES RODRIGUES



Fonte: Gentilmente cedida por @deborahhelman



"Em cada bebê existe um mundo. Cuidar do bebê é cuidar deste mundo... É por meio das relações humanas, principalmente com um ser em formação, que o mundo terá a capacidade de vir a ser a potência que ele tem para ser."

**Estela Renner, cineasta e roteirista do filme "O Começo da Vida".**

Os primeiros 1.100 dias de vida correspondem aos 90 dias que antecedem a concepção, somados aos 270 dias de gestação e aos 730 dias dos primeiros 2 anos da criança. São vistos como uma grande janela de oportunidade para a construção das bases de uma vida saudável. Esse conceito surgiu após pesquisas publicadas na revista *Lancet* entre 2008 e 2013, sob a ótica da epigenética, que explica a influência do ambiente na saúde e no comportamento dos indivíduos.<sup>1</sup>

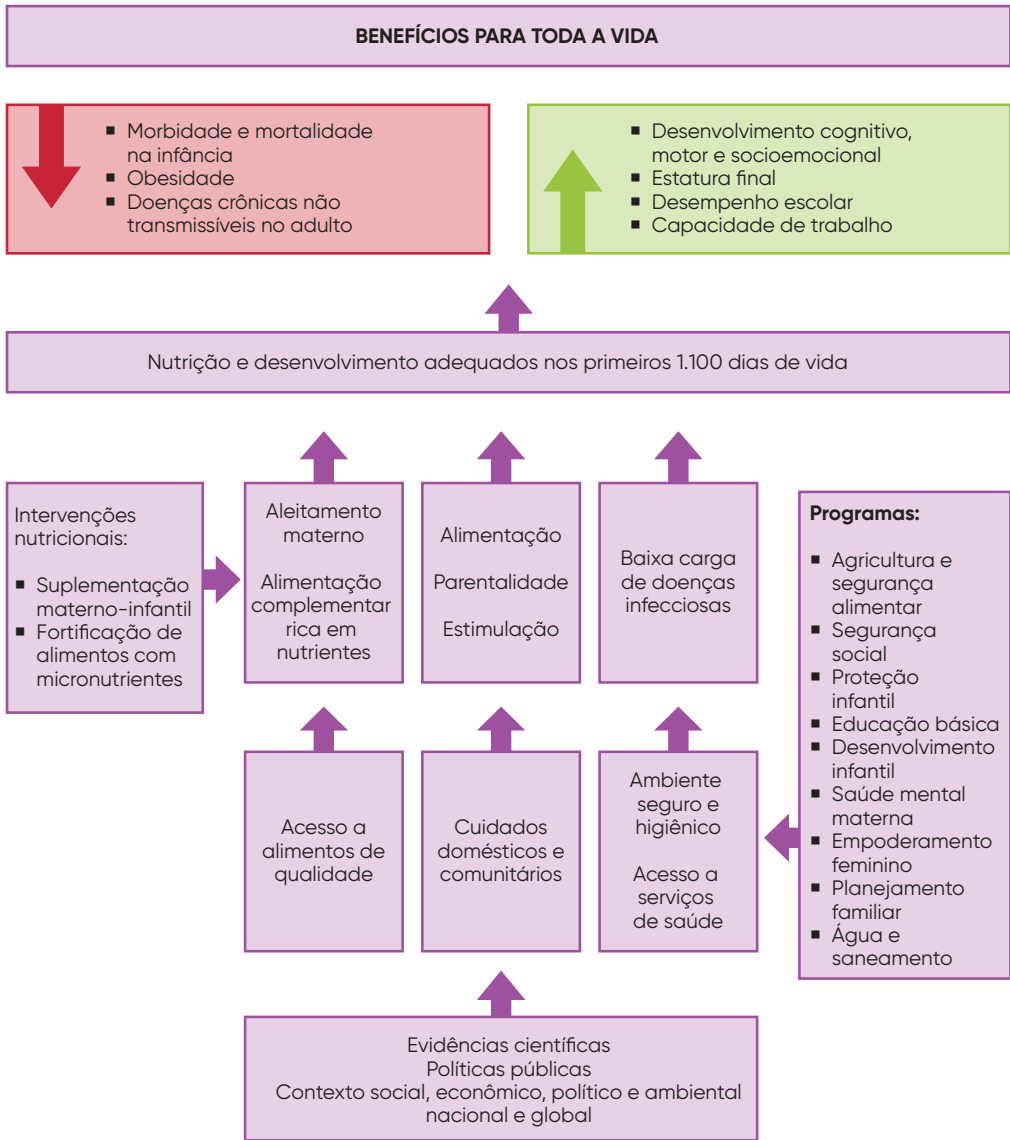
Ao se considerar a intensa multiplicação celular nesse período inicial da vida e a potencial programação metabólica exercida sobre o feto, há que se dar muita importância a uma boa nutrição materna e infantil. Para além disso, as milhares de sinapses que se desenvolvem diariamente e que formam a base do funcionamento cognitivo e emocional para o resto da vida estão intrinsecamente relacionadas com os estímulos e afetos recebidos pelo lactente.

Os determinantes dietéticos, comportamentais e de saúde que levam a um crescimento e desenvolvimento fetal e infantil adequados são afetados pela segurança alimentar e pelas condições familiares e ambientais. Estas, por sua vez, são moldadas pelos contextos nacionais e globais. Um adequado investimento em desenvolvimento e nutrição, a nível individual e coletivo, nesses primeiros 1.100 dias de vida, tem um potencial de impactar em vários aspectos nas condições de saúde de uma sociedade: diminuição da mortalidade e morbidade na infância; melhoria no desenvolvimento cognitivo, motor e socioafetivo; aumento no desempenho social e na capacidade de aprendizado;

aumento na estatura final do adulto; aumento na capacidade de trabalho e produtividade e diminuição na obesidade e nas doenças crônicas não transmissíveis (p. ex., hipertensão, diabetes, neoplasias) (**Figura 1.1**).

Algumas intervenções ao longo de cada uma das fases desses primeiros anos de vida são fundamentais para que todos os domínios do desenvolvimento infantil atinjam o seu potencial genético e devem ser priorizadas no acompanhamento de pré-natal e de puericultura, sobretudo no âmbito da atenção primária à saúde. Grande parte das medidas que impactam positivamente no desenvolvimento infantil são de simples e baixo custo, uma vez que envolvem majoritariamente promoção de saúde e prevenção de doenças, como o apoio ao aleitamento materno, a imunização e o acompanhamento regular do crescimento e do desenvolvimento infantis (**Quadro 1.1**).

A puericultura assume um papel fundamental nesse início da vida e tem como objetivos principais: prevenir doenças, promover crescimento e desenvolvimento adequados e perceber precocemente seus desvios. Mas, para além disso, os puericultores se deparam com o grande desafio de cuidar da saúde física e mental de pessoas que poderão viver 100 anos e precisam viver com qualidade. Portanto, a puericultura precisa cada vez mais dirigir-se para o bem-estar de todo o ciclo de vida e não apenas para a prevenção dos agravos agudos da infância. É fundamental voltar o olhar para a prevenção das doenças do adulto e do idoso, que têm suas raízes plantadas na infância, ou até mesmo na vida intrauterina.



**FIGURA 1.1**

Benefícios obtidos a partir de nutrição e desenvolvimento adequados nos primeiros 1.100 dias de vida.

Fonte: Elaborada com base em Cunha e colaboradores.<sup>2</sup>

**QUADRO 1.1**

Intervenções segundo os domínios do desenvolvimento infantil, com ênfase nos 1.100 dias

DOMÍNIOS DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL	TEMPO DE INTERVENÇÃO		
	INTRAÚTERO	DO NASCIMENTO AOS 6 MESES	DOS 7 MESES AOS 2 ANOS
Físico	Saúde e nutrição maternas		
		Consultas de PUERICULTURA regulares	
		Imunização	
		Aleitamento exclusivo	Alimentação complementar adequada
Cognitivo		Estimulação precoce dos cuidadores (p. ex., manipulação de objetos e texturas)	
Linguagem		Estimulação precoce dos cuidadores (p. ex., leitura, canto)	
Socioemocional		Práticas positivas de cuidados pelos cuidadores para promover o desenvolvimento emocional saudável	

Fonte: Elaborado com base em Elder e colaboradores.<sup>3</sup>

## Referências

1. Black RE, Alderman H, Bhutta ZA, Gillespie S, Haddad L, Horton S, et al. Maternal and child nutrition: building momentum for impact. *Lancet*. 2013;382(9890):372-5.
2. Cunha AJLA, Leite AJM, Almeida IS. The pediatrician's role in the first thousand days of the child: the pursuit of healthy nutrition and development. *J Pediatr*. 2015;91(6 suppl):S44-51.
3. Elder LK, Kataoka N, Naudeau S, Neuman MJ, Valerio A. Investing in young children: an early childhood development guide for policy dialogue and project preparation. Washington: World Bank Group; 2011.

## Leituras recomendadas

- 1000 days [Internet]. 2024 [capturado em 2024 jun 2]. Disponível em: <http://www.thousanddays.org/>.
- Alves JG, Salvo MP. O que aprendemos antes de nascer. São Paulo: Chiado, 2018.
- Alves JGB, Figueira F. Doenças do adulto com raízes na infância. Belo Horizonte: Medbook, 2010.
- Carneiro-Sampaio MMS. Uma nova puericultura para crianças que vão viver 100 anos ou mais. *Pediatrics*. 2005;27(4):219-220.