

## A importância dos primeiros 1000 dias da Criança

### O que são os primeiros 1000 dias?

Os primeiros 1000 dias de vida se referem ao período que vai do primeiro dia de gestação até os 2 anos de idade:

Esse período é considerado um **INTERVALO DE OURO**, que pode mudar radicalmente o destino da criança, não apenas em termos biológicos (Crescimento e desenvolvimento), mas também em questões intelectuais e sociais.<sup>1</sup> Por definição, crescimento é o processo de multiplicação e aumento celular, medido em cm ou metros. Já o desenvolvimento é a aquisição de novas habilidades.



### Por que mil dias?

Em uma série de artigos sobre desnutrição materna e infantil publicados pela revista científica inglesa *The Lancet* (2008), foi ressaltada a importância da nutrição no início da vida de uma criança e os reflexos que isso pode ter em sua vida adulta. Com base nisso, identificou-se a necessidade de focar nesse período de 1000 dias e de se priorizar programas nacionais de incentivo.

A nutrição durante a gestação e os primeiros dois anos de vida da criança tem um impacto profundo no crescimento, aprendizado e desenvolvimento, fornecendo componentes essenciais para o desenvolvimento do cérebro, crescimento saudável e fortalecimento do sistema imunológico. A base da saúde ao longo da vida, incluindo predisposição a obesidade e algumas doenças crônicas, são influenciadas pelas escolhas alimentares desse período.



Além disso, má nutrição pode causar capacidade reduzida de aprendizado e de performance, uma vez que as ligações dos neurônios se desenvolvem rapidamente nos primeiros anos de vida e formam a base do funcionamento cognitivo e emocional para o resto da vida.

A nutrição da criança nessa faixa acontece através dos alimentos ingeridos e também pelos nutrientes que recebe por meio do leite materno e pela mãe no período gestacional.

O leite materno é considerado o alimento ideal para a nutrição infantil, pois contém substâncias que fornecem proteção contra infecções e doenças imunomediadas, estimulam a maturação do sistema imunológico da mucosa intestinal do lactente, além de redução na morbimortalidade por diarreias e infecções respiratórias, diminuição do risco de obesidade na infância e de hipertensão, diabetes e hipercolesterolemia na vida adulta. Portanto, além a importância de uma alimentação equilibrada e que garanta à criança a ingestão de quantidade suficiente de nutrientes adequados, destaca-se a necessidade de a mãe também se alimentar adequadamente.

Além das intervenções nutricionais, a outra vertente da proposta dos mil dias está no **desenvolvimento** que se faz pela estimulação ao aprendizado, realização de tarefas com as crianças e incentivo a brincadeiras, que irá influenciar no seu desenvolvimento, além de garantir o descanso necessário para assimilar todo o aprendizado. Para isso, é fundamental que elas tenham um ambiente propício e acolhedor em casa e seguro, com muito amor e carinho para um desenvolvimento pleno.

Nutricionista Fernanda P. Ferreira - CRN3-47016 – Formada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo - USP

**BIBLIOGRAFIA:** 1. <http://www.primeiros1000dias.com.br/a-causa/o-que-e/>  
2. <https://thousanddays.org/the-issue/why-1000-days/>

3. da Cunha AJ, Leite AJ, de Almeida IS. **The pediatrician's role in the first thousand days of the child: the pursuit of healthy nutrition and development.** J Pediatr (Rio J). 2015;91:S44---51..