

GRAVIDEZ OS SINAIS DAS INFECÇÕES MAIS COMUNS DURANTE OS NOVE MESES + 37 IDEIAS PARA UM CHÁ DE BEBÊ INESQUECÍVEL

CRESCER.COM.BR



Cre



INFORMAÇÃO E INSPIRAÇÃO PARA MÃES E PAIS

POR QUE É
IMPORTANTE
ENSINAR SEU
FILHO A TER

PA
CI
ÊN
CIA

ADAPTAÇÃO
OS PREPARATIVOS
DE 5 FAMÍLIAS
PARA O COMEÇO
DAS AULAS

RECEITAS FÁCEIS
E NUTRITIVAS
QUE VÃO MUITO
ALÉM DA PAPINHA

NOVO LIVRO
MOSTRA COMO
CRIAR MENINAS
NO SÉCULO 21



OS
PRIMEIROS
1.000
DIAS
DO SEU FILHO

OFERECIMENTO:


Nestlé
Começar Saudável
Viver Saudável

Esta é a quinta reportagem de uma série sobre a importância dos primeiros mil dias de vida de uma criança, as mudanças e oportunidades que essa etapa representa.

A VIDA TODA PELA FRENTE

Entenda por que hábitos, experiências e aprendizados, que acontecem durante toda a primeira infância – e não apenas até os 2 anos –, também são decisivos para que seu filho cresça saudável e feliz



Reportagem **Malu Echeverría**

Seu bebê cresceu! Aos 2 anos, já sobe e desce escadas, empilha blocos e rabisca com mais propriedade. Até aqui, não é exagero dizer que ele ganhou mais independência e autonomia que em qualquer etapa da vida. Tudo o que aconteceu foi determinante para o seu desenvolvimento e para estabelecer as bases de um futuro saudável. Mas ainda vem muita coisa por aí – e nós vamos contar o que você pode fazer para ajudar na nova etapa.

Nessa fase, há um progresso grande na linguagem. Por volta dos 2 anos, as crianças falam entre 30 e 50 palavras e entendem mais de 200. Além disso, começam a combiná-las e a formar sentenças curtas, como “quer leite”. Do ponto de vista emocional, conseguem ficar longe dos pais e, quase sempre, esperar a vez e compartilhar. Para alívio dos cuidadores, a maioria prega os olhos durante a noite inteira (ufa!). Esses marcos do desenvolvimento são sinais de que tudo está correndo bem. Mas não é preciso se alarmar se

o seu filho ainda acorda no meio da noite ou fala poucas palavras. “A dificuldade em algum aspecto não significa que há um atraso global. O médico, nesse caso, saberá dizer se tem algo fora do padrão”, afirma a pediatra Maria Thereza de Cordes, do Hospital Sírio-Libanês (SP).

Entre o segundo e o terceiro ano, prepare-se para ouvir muitos “nãos”. “O período é conhecido na literatura como ‘os anos terríveis’”, conta a psicóloga Lidia Weber, professora da Universidade Federal do Paraná, autora de *Eduque com Carinho* (Ed. Juruá, R\$ 34,90), entre outros títulos. Essa maneira, digamos, não tão gentil de classificação, faz referência ao fato de as crianças começarem a testar seu controle sobre o mundo e a fazer escolhas. Para Lidia, esse comportamento não deve ser visto como ruim, mas comemorado. “Pais e cuidadores que aceitam essas expressões como saudáveis, e não como teimosia, estão ajudando o filho a adquirir autocontrole, contribuindo para seu sentido de competência pessoal e social e evitando

✚ No site [Todo dia](#) uma novidade sobre os primeiros mil dias do seu filho.

Foto Thinkstock / evgenyatanamienko



conflitos e gritos desnecessários”, acredita. A dica é colocar limites e regras claros, mas razoáveis para a idade da criança. Repita-os sempre que necessário e seja firme – não vale ceder à birra toda vez que tiver um dia cansativo.

Talvez você também já tenha notado se o seu filho é mais inseguro ou confiante, se chora com facilidade para se expressar ou apenas quando tem fome e sono. Alguns traços sutis da personalidade são perceptíveis desde cedo, embora o temperamento seja algo que se constrói ao longo da vida. A neuropediatra Saada Elovitch, do Hospital Samaritano (SP), sugere que, em vez de rotular a criança, os pais devem criar situações em que ela possa aprender a conviver melhor com essas características. “Se o seu filho é tímido demais, ofereça atividades para ele se expor com segurança (uma festa infantil com os pais por perto, por exemplo). Caso seja agitado, organize a brincadeira de modo que ele foque a atenção em um brinquedo de cada vez”, explica Saada. O que não dá é usar a desculpa de que ele é genioso e deixar por isso mesmo. “Apesar de existir uma parcela genética na personalidade, a socialização da criança vai depender do ambiente”, complementa a psicóloga Lídia. Afinal, genética não é destino. →



Estímulo na medida certa

Embora a criação de sinapses, que são as ligações entre os neurônios, ocorra em ritmo mais acelerado nos primeiros mil dias, nosso cérebro continua a se expandir e aprimorar até a vida adulta. A última poda significativa – uma espécie de faxina que elimina as conexões em excesso e aquelas que não são mais utilizadas – se dá no início da puberdade. Por isso a infância, de modo geral, é considerada uma fase sensível para o aprendizado. É o momento em que o cérebro está mais apto a novas ligações. “Assim sendo, quanto mais o ambiente for rico em termos de estímulo, maiores serão as conexões”, diz Saada.

Os estímulos mais adequados variam conforme a idade. Mais importante do que ter brinquedos ultramodernos, ou estar matriculado em todos os cursos da moda, é crescer em uma família acolhedora, que não restrinja a capacidade inata da criança de aprender, explorar e brincar. Um exemplo? Desde cedo, incentive seu filho a fazer as coisas sozinho. Mesmo que demore ou que não saia do jeito que você quer, seja paciente. Só assim, por meio da experiência, ele vai treinar as funções executivas do cérebro, ou seja, a capacidade de planejar, organizar e executar.

E fique atento. O excesso de controle dos adultos e uma agenda lotada de atividades podem deixar as crianças desmotivadas. Foi o que mostrou uma pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, realizada com filhos de famílias de alto poder aquisitivo de São Paulo. “Eles são submetidos a atividades supervisionadas quase todo o tempo. Isso prejudica o seu posicionamento ativo, criativo e espontâneo perante a vida, pois estão sempre à espera da orientação de alguém”, afirma a autora do estudo, a pedagoga, psicóloga e professora de Educação Infantil Clarice Kunsch. Na pesquisa, ela observou ainda que o uso desmedido de equipamentos eletrônicos também estaria associado ao tédio na infância.

Mudanças na rotina

Não são poucas as transformações que esperam pelo seu filho a partir do segundo ano de vida. Por volta dos 3, ele deve dizer adeus às chupetas e mamadeiras, e ainda ficar cada vez mais próximo do desfralde, um momento importante para o desenvolvimento e a independência, além de um grande desafio – não existe uma idade certa para que isso aconteça, o que vale é observar os sinais de que ele está pronto, como avisar que a fralda está suja.



Não bastasse tudo isso, logo chega a hora de ir para a escola, se ele ainda não foi. Alguns especialistas consideram o segundo ano uma época propícia, já que é quando começa a fase de socialização e a criança busca mesmo uma interação maior com outras da sua idade. Nessa fase, não tem muito jeito, elas costumam ficar mais doentes: o contato com os colegas aumenta principalmente o risco de viroses. Para o pediatra José Belizário, do Departamento de Pediatria do Comportamento e Desenvolvimento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), o custo-benefício compensa. “E, no mais, faz parte do desenvolvimento da imunidade”, acrescenta. Só não se esqueça de manter a carteira de vacinação em dia, OK?

Por mais novidades que surjam, a importância da rotina, especialmente com a entrada na escola, persiste ao longo de toda a infância. A agenda pode até ser mais flexível, mas



Foto Thinkstock / piximoo

horários definidos, tanto para comer quanto para dormir, assim como bons hábitos alimentares, continuam igualmente fundamentais. Em primeiro lugar, porque a rotina traz segurança. Em segundo, porque a repetição de eventos e tarefas facilita a aprendizagem, até que eles, de fato, sejam incorporados ao dia a dia. Quanto antes isso acontecer, você sabe, melhor. Uma pesquisa recente feita pela Universidade de Buffalo (EUA), baseada em dados de 8.500 crianças, mostrou que aquelas com maior capacidade de autocontrole aos 2 anos se alimentavam melhor aos 4 anos, desde que os pais tivessem estabelecido normas em relação ao que elas poderiam ou não comer.

Mas não se preocupe se o seu filho demora mais para incorporar determinadas regras que as outras crianças. Cada uma tem seu tempo e, muitas vezes, são os pais que precisam conter a própria pressa. “Avançar para uma etapa de

ELE NÃO COME MAIS?

Entre o primeiro e o segundo ano de vida, à medida que diminui a velocidade de crescimento, há uma redução significativa também do apetite da criança. Pode ficar tranquilo. “A chamada inapetência fisiológica é normal e esperada durante a primeira infância, e não vai comprometer o estado nutricional da criança”, garante o pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, professor do Departamento de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo. Em vez de forçá-la a raspar o prato, adapte o tamanho das porções. Agora o seu filho também demonstra suas preferências alimentares. Em caso de recusa de um alimento, ofereça-o novamente em outras refeições, de formas variadas, e, em último caso, substitua-o por outro do mesmo grupo alimentar. ➔

OS PRIMEIROS 1.000 DIAS DO SEU FILHO

complexidade maior requer segurança e domínio de fases anteriores”, esclarece a educadora Clarice Kunsch. A alfabetização, por exemplo, é um motivo de ansiedade frequente dos pais de crianças no período pré-escolar. “Duvido encontrarmos alguém que tenha sido questionado em uma entrevista de emprego sobre a idade com que foi alfabetizado.”

Mesmo que você tenha criado expectativas sobre como seria seu filho desde a gravidez, lembre-se de que ele é um ser independente e com vontades próprias. Saiba escutá-lo. Reavalie as escolhas que fez para ele sempre que possível, e não se culpe. Com 40 anos de profissão, a pediatra Magda Carneiro-Sampaio, do Instituto da Criança da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, observa que é comum os pais pecarem pelo excesso. “Mesmo assim, eles são os aliados mais importantes para o desenvolvimento saudável de uma criança.”

Visitas ao pediatra

Além dos pais, os pediatras precisam fazer parte constante da vida da criança. As consultas médicas devem continuar regulares – semestrais entre 2 e 5 anos –, e não somente em casos de emergência. “Diante de qualquer dificuldade motora ou neurológica, quanto antes for feito o diagnóstico, melhor será a resposta ao tratamento”, explica José Belizário, da SBP. Outra razão para o acompanhamento, obviamente, é a prevenção de doenças a curto, médio e longo prazo. “Problemas como excesso de peso, muitas vezes confundido com robustez, e deficiências vitamínicas passam despercebidos em virtude de as crianças em idade pré-escolar irem menos ao médico”, diz o pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, professor do Departamento

CORRER PARA CRESCER

Entre 2 e 7 anos, as crianças começam a experimentar e aperfeiçoar os movimentos chamados de fundamentais, como correr, rolar, arremessar, se equilibrar etc. Tudo isso vai ser importante para que ela desenvolva habilidades mais complexas futuramente, como segurar o lápis para escrever. A recomendação é estimular o movimento de forma lúdica e em práticas variadas, não apenas com esportes: correndo no parque, subindo no trepa-trepa, dançando. Da mesma forma que acontece com as habilidades cognitivas, a infância também é um período importante para conquistas motoras e físicas. Isso explica por que os campeões olímpicos começam a praticar ainda muito pequenos. Mas é claro que as principais razões para incentivar o seu filho a se movimentar – algo que, na verdade, é o comportamento natural das crianças – são a diversão e a possibilidade de criar o hábito da prática de exercícios físicos desde cedo. Mexer o corpo comprovadamente aumenta as chances de uma vida longa e saudável.

Outra fonte: Laércio Aparecido Bertanha, professor de Educação Física do Colégio Madre Alix (SP), especialista em treinamento desportivo



Foto: Thinkstock/Fluig

de Pediatria da Universidade Federal de São Paulo. Isso pode, de acordo com o especialista, favorecer o estabelecimento de maus hábitos alimentares, assim como alterações no crescimento. A obesidade é uma preocupação crescente dos especialistas e não é para menos: 30% das crianças brasileiras entre 5 e 9 anos têm sobrepeso e 15% são obesas, segundo o IBGE.

No entanto, outras doenças crônicas não transmissíveis também merecem atenção, como as cardiovasculares, câncer, diabetes, problemas respiratórios e transtornos mentais.

“Ainda que os sintomas muitas vezes só apareçam na quinta ou sexta década de vida, evidências científicas mostram que elas têm suas raízes na infância e na adolescência. É por isso que a promoção de um estilo de vida saudável deve ter início nessa fase”, alerta Magda, que também coordena o projeto Uma Nova Pediatria para Crianças que Vão Viver 100 Anos ou Mais, da USP. Estabelecer hábitos saudáveis desde a primeira infância é o melhor caminho para garantir ao seu filho uma vida cheia de saúde – pelo próximo centenário. ☐

NOTA IMPORTANTE: O aleitamento materno é a melhor opção para a alimentação do lactente, proporcionando não somente benefícios nutricionais e de proteção, como também afetivos. É fundamental que a gestante e a nutriz tenham uma alimentação equilibrada durante a gestação e a amamentação. O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses e a partir desse momento deve-se iniciar a alimentação complementar mantendo o aleitamento materno até os 2 anos de idade ou mais. O uso de mamadeiras, bicos e chupetas deve ser desencorajado, pois pode prejudicar o aleitamento materno e dificultar o retorno à amamentação. No caso de utilização de outros alimentos ou substitutos do leite materno, deve-se seguir rigorosamente as instruções de preparo para garantir a adequada higienização de utensílios e objetos utilizados pelo lactente, para evitar prejuízos à saúde. A mãe deve estar ciente das implicações econômicas e sociais do não aleitamento ao seio. Para uma alimentação exclusiva com mamadeira ser necessária mais de uma lata de produto por semana, aumentando o custo; no orçamento familiar. Deve-se lembrar que o leite materno é o alimento mais saudável e econômico para o bebê. A saúde do lactente depende de práticas adequadas quando o aleitamento materno não é possível, como a utilização de substitutos ou inadequadamente. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada que, no momento da introdução de alimentos complementares na dieta da criança ou do lactente, respaltem-se os hábitos culturais e que a criança seja orientada a ter escolhas alimentares saudáveis. Em conformidade com a Lei 11.693/08; Resolução Anvisa nº 222/02; OMS – Código Internacional de Comercialização dos Substitutos do Leite Materno; Resolução WHA 54.22, maio de 1991; e Portaria nº 3, de 8 de novembro de 2001.