

# QUALIDADE DE VIDA

Na primeira infância formam-se 90% das conexões cerebrais do indivíduo, com reflexos fundamentais no desenvolvimento. Nessa fase, deve-se investir em alimentação, vacinação e estímulos intelectuais

# Primeiros anos são decisivos

ÉRIKA KLINGL

DA EQUIPE DO CORREIO

**S**ofia ganhou um passeio no parque após ir ao dentista. A menina, de dois anos e meio, prometeu não chorar durante o exame nos dentinhos de leite. Também garantiu prestar atenção quando o dentista ensinasse a escovar os dentes — afinal, Sofia gosta muito de sorrir. A mãe Sílvia Helena Adeline, 37 anos, não descuida da saúde da filha caçula. Exatamente por isso, não deixa passar qualquer vacina prevista na caderneta de vacinação e nenhum cuidado médico.

"Os serviços básicos de saúde oferecem as principais vacinas sem custo para a população. E são raríssimos os casos de alergias às vacinas", afirma a pediatra Olga Messias Oliveira. Garantir uma infância é mais simples do que parece, segundo ela. "É só dar amor, zelar pelo bem-estar e ensinar o respeito e a responsabilidade."

"Minhas preocupações, como mãe estão concentradas principalmente em criar estrutura para que ela (Sofia) possa construir uma vida plena, autônoma", afirma Sílvia. "Tento cuidar do que está ao meu alcance, como a alimentação. Doce e refrigerante, só em festinhas. Em casa opto pela água e suco." Ela conta ainda que está sempre conversando com a menina e estimulando o desenvolvimento dela.

A estratégia de Sílvia é aprovada pelo especialista em educação infantil Vital Didone, consultor de vários organismos internacionais, como o Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef) e a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco). De acordo com ele, a primeira infância é considerada uma fase decisiva, pois nela se formam 90% das conexões cerebrais do indivíduo, com reflexos importantes para o desenvolvimento e aprendizagens posteriores.

## CUIDADOS IMPORTANTES

- ✓ Nos 12 primeiros meses, as crianças precisam de alimentação adequada, medidas de saúde — como imunizações e higiene —, estímulos sensoriais e de sentirem-se amadas pelos pais e o resto da família.

- ✓ Até os 3 anos, as crianças adquirem habilidades motoras, cognitivas e de linguagem. Também aprendem a ter autocontrole e independência por meio da experimentação e brincadeiras.

- ✓ Dos 3 aos 6 anos, as crianças aperfeiçoam as habilidades motoras finas, aprimoram a linguagem, desenvolvem a sociabilidade e iniciam a leitura e escrita.

"Descuidar dos aspectos de educação, saúde e proteção nessa idade significa desperdiçar um imenso potencial humano e comprometer as futuras gerações", explica Didone. Ele argumenta também que a ciência aponta que até os 4 anos a criança atinge metade do potencial mental que terá na idade adulta. A estabilidade emocional, por sua vez, também é influenciada pela maneira como o cérebro se desenvolve nos dois primeiros anos. Para tanto, os principais cuidados com as crianças podem ser resumidos em quatro grandes itens: higiene, alimentação, vacinação e estímulo intelectual.

## Adolescência

A infância e adolescência são marcadas por transformações físicas e psicológicas. É nessa etapa que a pessoa adquire as projeções do que será a estatura definitiva e, por volta dos 12 anos, metade de seu peso ideal enquanto adulto. Uma dieta alimentar inadequada, pobre em energia e vitaminas pode prejudicar o desenvolvimento do jovem. Então, é importante monitorar-se, no final da infância, as crianças estão ingerindo todos os nutrientes para se tornar adolescentes saudáveis e, futuramente, adultos e idosos bem formados.

Também é nessa fase que limite e responsabilidade começam a fazer parte da personalidade da meninada. Filho único, Thiago Fernandes do Nascimento, 6 anos, tem dificuldade de dividir os brinquedos. Principalmente a bola de futebol do time do coração, o São Paulo. O ciúme do garoto — seja da própria mãe como dos brinquedos — foi se acentuando nos últimos meses e, exatamente por isso, ela tem incentivado o menino a interagir mais com os amigos do colégio e da rua, no Guará II. "Sempre que posso, tiro ele de casa para brincar com outras crianças, jogar bola, correr", conta Renata, 35.

Uma grande vantagem das atividades ao ar livre é a queima de calorias. Crianças e adolescentes gordinhos, na maioria das vezes, brigam com o peso por toda a vida e tendem a ter complicações futuras, como hipertensão arterial e diabetes. Além dos quase 40 milhões de adultos obesos, a balança no Brasil registra excessos em cerca de 6 milhões de meninos e meninas com idade entre 12 e 18 anos, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgados no ano passado. A proporção é de 3,7% de adolescentes desnutridos contra 16,7% que com excesso de peso.

Fotos: Marcelo Ferreira/CB



SÍLVIA HELENA NÃO DESCUIDA DA SAÚDE DA FILHA CAÇULA, SOFIA: DOCE E REFRIGERANTE, SÓ EM FESTINHAS