

Os Primeiros 1000 Dias

A janela em que o cérebro se constrói mais rápido — da gestação aos 2 anos. O que de fato importa nesse período, sem pânico e sem corrida, para dar ao seu filho o melhor alicerce possível.

Dr. Diego Schadeck Rodrigues

Pediatra · Neurodesenvolvimento 0-6 anos e TEA
CRM-PR 29.518 · RQE 13.272 · @dr.diegoschadeck

Para quem abre este guia

Da concepção ao fim do segundo ano de vida vão, mais ou menos, mil dias. Nenhum outro período da vida constrói tanto, tão rápido. É a janela em que o cérebro monta a sua arquitetura — e em que a experiência do dia a dia deixa marcas que duram a vida inteira.

A ideia central é a que atravessa todo o meu trabalho: **a genética entrega o hardware, e a experiência programa o software**. Nos primeiros 1000 dias, esse software é escrito na velocidade máxima. A boa notícia é que o que mais constrói não custa caro nem exige método sofisticado — é **colo, conversa, comida de verdade, brincadeira e proteção**.

Este guia tem um cuidado deliberado: falar da importância da janela **sem transformar isso em pressão**. Não se trata de criar um gênio nem de temer que cada minuto perdido seja irreparável. Trata-se de entender o que realmente importa e de fazer o simples, com constância. Organizei em **doze decisões**, em quatro partes, cada uma em três camadas:

NO DIA A DIA	O que fazer na prática, sem jargão e sem cobrança — a parte que acolhe.
A BASE CIENTÍFICA	Por que é assim: a evidência e os marcos que sustentam a orientação.
PARA LEMBRAR	A frase-âncora do que mais importa.

Princípio da casa: a janela é uma **oportunidade**, não uma sentença. O objetivo é o alicerce, não a perfeição. Aqui se separa fato de opinião, e se sinaliza o que é consenso e o que ainda é hipótese.

Mapa do guia

A JANELA

- 01 O que são os primeiros 1000 dias
- 02 Hardware e software: a arquitetura do cérebro
- 03 A ciência da janela, sem pânico

O MOTOR DO DESENVOLVIMENTO

- 04 Serve-and-return: a contingência que esculpe
- 05 Banho de linguagem: falar, ler, cantar
- 06 Brincar é o trabalho do cérebro

O QUE NUTRE O CÉREBRO

- 07 Nutrição dos 1000 dias: da gestação ao prato
- 08 Sono, saúde e o colo como alicerce
- 09 Proteger do estresse tóxico

NA PRÁTICA

- 10 O cuidado que cabe na rotina
- 11 O que não ajuda: telas, superestímulo e a corrida
- 12 Cuidar de quem cuida

FECHAMENTO

- Kit de partida e referências

PARTE 01

A Janela

O que torna os primeiros 1000 dias únicos, como o cérebro se constrói nesse período e por que oportunidade não é sinônimo de pressão.

O que são os primeiros 1000 dias

Mil dias é uma conta simples: os cerca de 270 dias da gestação mais os 730 dos dois primeiros anos. Uma janela curta no relógio da vida, e a mais decisiva para a saúde e o desenvolvimento.

Por que esse período é único

Nesse intervalo, o cérebro cresce e se organiza como em nenhuma outra fase: forma-se a maior parte da sua estrutura, e as conexões entre neurônios se multiplicam num ritmo impressionante. Ao mesmo tempo, o corpo define **ajustes duradouros** de metabolismo e imunidade. É por isso que o que acontece aqui — nutrição, afeto, proteção, estímulo — **repercutirá décadas depois**.

“Não criamos filhos para o hoje. Nos primeiros 1000 dias, lançamos o alicerce do adulto que um dia eles serão.”

CONCEITO-ÂNCORA · DEFESA DA INFÂNCIA

Começa antes do nascimento

A janela abre na barriga. A **saúde e a nutrição da gestante**, o pré-natal, a ausência de álcool e tabaco — tudo isso já está construindo o bebê. Por isso os 1000 dias são um projeto que envolve a mãe, o bebê e a rede ao redor, do começo da gravidez ao segundo aniversário.

NO DIA A DIA

Você não precisa fazer nada extraordinário. Precisa fazer o básico com constância: cuidar da gestação, alimentar bem, dar colo, conversar e proteger. É isso que constrói o alicerce.

A BASE CIENTÍFICA

O período dos 1000 dias concentra a maior velocidade de desenvolvimento cerebral e a programação metabólica de longo prazo, sendo alvo prioritário das políticas globais de primeira infância.

PARA LEMBRAR

“Mil dias, da barriga aos 2 anos: a janela mais decisiva da vida.”

Hardware e software: a arquitetura do cérebro

O cérebro do bebê não vem pronto. Ele vem com um projeto e com material de construção — e é a experiência do dia a dia que ergue a obra, tijolo por tijolo.

A obra é de baixo para cima

A arquitetura cerebral se constrói **de baixo para cima**: primeiro os circuitos mais simples, depois os mais complexos que se apoiam neles. Nos primeiros anos, formam-se **mais de um milhão de novas conexões por segundo** — um ritmo que nunca mais se repete. As experiências repetidas **fortalecem** certos circuitos, e os pouco usados são **podados**. O cérebro se especializa no ambiente em que vive.

Base científica. Segundo o Center on the Developing Child (Harvard), a arquitetura cerebral é construída ao longo do tempo, de baixo para cima, com formação de mais de 1 milhão de sinapses por segundo nos primeiros anos. A experiência molda quais circuitos se consolidam — princípio da neuroplasticidade dependente do uso.

Genética propõe, experiência dispõe

A herança define o ponto de partida: temperamento, ritmos, capacidades. Mas **quem escreve o programa que roda nessa máquina é a experiência**. Dois bebês com a mesma genética, em ambientes diferentes, seguem caminhos diferentes. Não porque os genes não importem, mas porque eles são o hardware — e o software é escrito na convivência.

NO DIA A DIA

Cada interação boa é um tijolo na obra: uma conversa, um sorriso respondido, um livro na hora de dormir. Não são momentos perdidos — são a construção acontecendo.

A BASE CIENTÍFICA

A interação entre genética e ambiente, com plasticidade dependente do uso e poda sináptica, sustenta por que a qualidade da experiência precoce tem efeito estrutural e duradouro.

PARA LEMBRAR

“Genética é o hardware. A experiência programa o software.”

A ciência da janela, sem pânico

A frase "os primeiros anos são decisivos" pode inspirar ou aterrorizar. Aqui ela precisa inspirar. A janela é uma oportunidade a aproveitar com calma, não uma corrida contra o relógio.

Oportunidade, não determinismo

É verdade que o começo importa muito. Mas isso **não significa** que cada minuto sem estímulo seja um dano irreversível, nem que exista uma fórmula secreta para "otimizar" o bebê. O cérebro é **plástico** por muito tempo, e o que ele mais precisa é do **comum, repetido com afeto** — não de flashcards, cursos ou aplicativos. Transformar a janela em ansiedade atrapalha justamente o que a constrói: presença tranquila.

CONEXÃO SUTIL

Vale a lógica da antifragilidade: a meta não é blindar o bebê nem forçá-lo a um desempenho. É oferecer o alicerce e deixar o desenvolvimento acontecer. Muitas vezes, o maior ganho está em **remover** o nocivo — estresse, tela, privação — mais do que em acrescentar estímulos artificiais.

O simples é o suficiente

O que a ciência recomenda é acessível a qualquer família: nutrir, responder, conversar, brincar, proteger. Não é preciso comprar nada caro. O melhor "programa de estimulação precoce" para um bebê saudável é uma vida cotidiana rica em **interação e afeto**.

NO DIA A DIA

Solte a culpa e a pressão. Você não precisa de brinquedo educativo caro nem de agenda de atividades. Precisa estar presente, responder e conversar. O básico bem feito é ciência de ponta.

A BASE CIENTÍFICA

A plasticidade se estende para além dos 1000 dias, e a intervenção de maior evidência é o cuidado responsivo cotidiano, não programas comerciais de "estimulação". A pressão parental excessiva é contraproducente.

PARA LEMBRAR

"A janela é oportunidade, não corrida. O simples, com afeto, basta."

PARTE 02

O Motor do Desenvolvimento

A interação que esculpe o cérebro, o banho de linguagem que abre a mente e o brincar como o trabalho mais sério da infância.

Serve-and-return: a contingência que esculpe

Se existe um "ingrediente ativo" do desenvolvimento nos primeiros anos, é este: a troca de ida e volta entre o bebê e o adulto. O bebê sinaliza, o adulto responde — e é nessa dança que o cérebro se constrói.

Como funciona a troca

O bebê **saca** — balbucia, aponta, olha, chora — e o adulto **devolve** com atenção: olha de volta, nomeia, responde. Essa resposta **contingente**, no tempo certo, é o que os cientistas chamam de *serve-and-return*, o "saca e devolve" do tênis. Cada ciclo desses reforça as conexões neurais ligadas à linguagem, à emoção e à confiança. É o oposto de um bebê que sinaliza e não recebe resposta.

Base científica. As interações contingentes "serve-and-return" (Center on the Developing Child, Harvard) são descritas como o mecanismo central da construção da arquitetura cerebral. A responsividade do cuidador é também um dos cinco pilares do Cuidado Carinhoso e Sensível da OMS/UNICEF.

Presença, não perfeição

Você não precisa responder a cada sinal com precisão — ninguém consegue, e nem é preciso. O que conta é o **padrão geral** de uma relação responsiva: um adulto que, na maior parte do tempo, percebe e devolve. Rupturas e reparos fazem parte e até ajudam. O que prejudica é a ausência crônica de resposta.

NO DIA A DIA	Quando o bebê emitir um som, devolva: repita, nomeie, sorria. Quando apontar, siga o olhar e fale sobre aquilo. Essas microtrocas, o dia todo, são o motor do desenvolvimento.
A BASE CIENTÍFICA	A contingência temporal da resposta é o que consolida circuitos; a responsividade geral, não a perfeição, é o preditor. Privação de resposta, como em ambientes de negligência, prejudica o desenvolvimento.
PARA LEMBRAR	"O bebê saca, você devolve. Essa troca esculpe o cérebro."

Banho de linguagem: falar, ler, cantar

Muito antes da primeira palavra, o bebê está aprendendo a língua. Cada conversa, história e canção é adubo para o cérebro da linguagem — e a linguagem é a base de quase todo o resto.

Fale com o bebê o tempo todo

Narre o dia: "agora vamos trocar a fralda", "olha o cachorro". Faça pausas como se ele fosse responder — e responda aos balbucios dele. Esse **vai e volta conversado** importa mais do que só ouvir palavras soltas. Quanto mais um bebê é **envolvido em diálogo**, mais rico tende a ser o seu vocabulário e o seu desenvolvimento.

Ler e cantar desde cedo

Ler para o bebê, mesmo que ele só queira morder o livro, cria vínculo e expõe a criança a palavras e sons que não aparecem na fala do dia a dia. **Cantar** junta ritmo, emoção e linguagem num pacote que o cérebro adora. Não precisa saber cantar bem — precisa cantar.

Base científica. A quantidade e, sobretudo, a qualidade interativa da fala dirigida ao bebê associam-se ao desenvolvimento de linguagem. A leitura compartilhada precoce é recomendada por sociedades de pediatria pelos benefícios em vocabulário, vínculo e prontidão para a alfabetização.

NO DIA A DIA

Converse narrando tudo, faça perguntas e espere a "resposta". Leia um livrinho por dia e cante na hora do banho e do sono. É gratuito e dos investimentos de maior retorno.

A BASE CIENTÍFICA

O diálogo responsivo, mais que a exposição passiva, prediz linguagem. A leitura dialógica precoce tem evidência consistente de benefício cognitivo e vincular.

PARA LEMBRAR

"Fale, leia e cante todo dia. A linguagem é a base do resto."

Brincar é o trabalho do cérebro

Para o adulto, brincar é lazer. Para o bebê, é trabalho de tempo integral — a forma como ele estuda o mundo, testa hipóteses e constrói o próprio cérebro.

A criança faz o trabalho

No brincar livre, é a **criança** quem age: pega, larga, empilha, derruba, observa a reação e ajusta. Esse ciclo de **ação e consequência**, repetido milhares de vezes, constrói motricidade, atenção, linguagem e resolução de problemas. A pergunta-chave diante de qualquer brinquedo é simples: **quem está fazendo o trabalho, a criança ou o brinquedo?** Brinquedo que faz tudo sozinho deixa a criança passiva.

Menos é mais

Não é preciso muito. Objetos simples e seguros — potes, colheres, caixas, panos — costumam render mais exploração do que brinquedos eletrônicos que só pedem apertar um botão. O que enriquece o brincar é a **liberdade de explorar** e, às vezes, um adulto por perto que participa sem dominar.

CONEXÃO SUTIL

É o mesmo motor do serve-and-return e da alimentação responsiva: a criança age, o mundo responde, o repertório cresce. Brincar não compete com "aprender" — brincar *é* aprender, na linguagem natural da primeira infância.

NO DIA A DIA

Ofereça objetos simples e deixe explorar, sujar, repetir. Participe sem tomar a frente. Menos brinquedo eletrônico, mais chão livre e curiosidade.

A BASE CIENTÍFICA

O brincar exploratório e autodirigido sustenta funções executivas, linguagem e motricidade. Brinquedos passivos e superestimulantes tendem a reduzir a iniciativa da criança.

PARA LEMBRAR

“Quem faz o trabalho, a criança ou o brinquedo? Que seja a criança.”

PARTE 03

O Que Nutre o Cérebro

A nutrição que programa o corpo, o sono e o colo como base segura, e a proteção contra o estresse que corrói o desenvolvimento.

Nutrição dos 1000 dias: da gestação ao prato

*O cérebro é construído com matéria-prima, e a matéria-prima é a comida. Nos 1000 dias, a nutrição não só sustenta o crescimento — ela ajuda a **programar** a saúde para a vida toda.*

Da barriga ao segundo ano

Na gestação, a alimentação da mãe e nutrientes como o **ácido fólico** e o **ferro** são decisivos. Depois, o **aleitamento materno** é o padrão-ouro dos primeiros 6 meses, e a **introdução alimentar** a partir dos 6 meses precisa priorizar **ferro** e comida de verdade. A deficiência de ferro nesse período, mesmo sem anemia franca, associa-se a prejuízos no neurodesenvolvimento.

Base científica. A hipótese da origem desenvolvimentista da saúde e da doença (DOHaD) mostra que o ambiente nutricional precoce programa risco metabólico de longo prazo. Nutrição adequada na gestação e nos dois primeiros anos é um dos pilares do Cuidado Carinhoso e Sensível (OMS/UNICEF).

O que priorizar

Comida de verdade, variada, rica em ferro e nutrientes; **sem açúcar até os 2 anos e sem ultraprocessados**. O que se protege agora — o paladar, o metabolismo, as reservas de ferro — paga dividendos por décadas. Guias específicos de amamentação e introdução alimentar detalham o passo a passo.

NO DIA A DIA	Cuide da alimentação na gravidez, amamente se possível, e na introdução priorize ferro e comida de verdade. Nada de açúcar ou industrializado nos dois primeiros anos.
A BASE CIENTÍFICA	A janela nutricional dos 1000 dias tem efeito estrutural e programador. Ferro e micronutrientes são críticos para a mielinização e a função cognitiva.
PARA LEMBRAR	“O cérebro se constrói com comida de verdade. Ferro em primeiro lugar.”

Sono, saúde e o colo como alicerce

Nem só de estímulo vive o desenvolvimento. Sono, saúde básica e um vínculo seguro são o chão sobre o qual tudo o mais se apoia. Sem esse chão, o resto não se sustenta.

Sono e saúde

O **sono** consolida memória e sustenta o crescimento; é parte ativa do desenvolvimento, não pausa. A **saúde básica** — pré-natal, vacinas em dia, puericultura, prevenção de acidentes — remove os obstáculos que atrapalhariam a criança de florescer. São itens invisíveis, mas fundamentais.

O vínculo seguro

O **colo** não "estraga" bebê. Um cuidador que acolhe de forma consistente cria uma **base segura**: a criança aprende que o mundo é confiável e que pode explorar, porque há para onde voltar. Essa segurança emocional é combustível para a curiosidade e para a regulação das emoções.

Base científica. O apego seguro, construído pela resposta consistente às necessidades do bebê, associa-se a melhor regulação emocional e social. Boa saúde e segurança são dois dos cinco componentes do Cuidado Carinhoso e Sensível. O sono adequado integra o desenvolvimento cognitivo e físico.

NO DIA A DIA

Proteja o sono, mantenha a saúde em dia e dê colo sem medo de "acostumar". Segurança não deixa a criança dependente — deixa a criança corajosa para explorar.

A BASE CIENTÍFICA

Base segura e boa saúde são fundações do desenvolvimento; a responsividade consistente é o que gera apego seguro, preditor de desfechos socioemocionais.

PARA LEMBRAR

“Colo não estraga. Cria base segura para explorar o mundo.”

Proteger do estresse tóxico

Um pouco de estresse faz parte do crescer e até fortalece. O problema é o estresse intenso, prolongado e sem amparo — o chamado estresse tóxico —, que pode corroer a arquitetura que se está construindo.

Três tipos de estresse

Há o estresse **positivo**, breve e normal, como a primeira vacina; o **tolerável**, mais sério, mas amortecido por um adulto presente; e o **tóxico**, forte e crônico — negligência grave, violência, abandono — **sem a proteção de um cuidador**. É esse último que faz mal, porque mantém o corpo em alerta constante e prejudica circuitos em formação.

“O que transforma o estresse em veneno não é a adversidade em si — é a ausência de um adulto que ampare a criança.”

CENTER ON THE DEVELOPING CHILD · ADAPTADO

O adulto como amortecedor

A boa notícia: a presença de **ao menos um cuidador estável e responsivo** é o principal fator que **protege** a criança do estresse tóxico. Você não precisa eliminar toda adversidade da vida do seu filho. Precisa ser o porto seguro que transforma o estresse potencialmente tóxico em algo tolerável e superável.

NO DIA A DIA	Não busque uma infância sem frustração; busque ser o amparo nas frustrações. Nomear o que a criança sente e consolar já protege o cérebro dela do estresse que faria mal.
A BASE CIENTÍFICA	O estresse tóxico, sem amortecimento relacional, altera eixos de estresse e a arquitetura cerebral. O cuidado responsivo é o principal fator protetor e de resiliência.
PARA LEMBRAR	“Adversidade com amparo fortalece. Sem amparo, adoece.”

PARTE 04

Na Prática

Como transformar tudo isso em rotina simples, o que evitar na corrida por resultados e por que cuidar de quem cuida também é cuidar do bebê.

O cuidado que cabe na rotina

Toda a ciência dos 1000 dias cabe em cinco palavras simples — e em gestos que já fazem parte, ou podem fazer, do seu dia comum. Não é sobre fazer mais; é sobre fazer o que importa.

Os cinco pilares do cuidado

O quadro de referência da OMS resume o que o bebê precisa em cinco componentes: **boa saúde, nutrição adequada, cuidado responsivo, oportunidades de aprender e segurança**. Não é uma lista de tarefas extras — é uma forma de enxergar o cuidado que você já oferece e de garantir que nenhum pilar fique de fora.

Pilar	No dia comum
Boa saúde	Pré-natal, vacinas, puericultura, prevenção de acidentes
Nutrição	Amamentação, comida de verdade, ferro, sem açúcar
Cuidado responsivo	Serve-and-return, colo, ler os sinais do bebê
Aprender cedo	Conversar, ler, cantar, brincar livre
Segurança	Ambiente seguro, vínculo estável, proteção do estresse

Base científica. O Nurturing Care Framework (OMS/UNICEF/Banco Mundial, 2018), a partir da série Lancet 2016 sobre desenvolvimento na primeira infância, define esses cinco componentes como base para que toda criança atinja seu potencial. É consenso internacional.

NO DIA A DIA	Use os cinco pilares como checklist mental: saúde, comida, resposta, aprendizado e segurança. Se os cinco estão presentes na rotina, você está fazendo o essencial.
A BASE CIENTÍFICA	Os cinco componentes do Cuidado Carinhoso e Sensível são interdependentes e de baixo custo. A ausência de qualquer um limita o potencial de desenvolvimento.
PARA LEMBRAR	“Saúde, nutrição, resposta, aprender e segurança. Os cinco pilares.”

O que não ajuda: telas, superestímulo e a corrida

Tão importante quanto o que fazer é o que evitar. Boa parte dos "atalhos" de desenvolvimento vendidos por aí não ajuda — e alguns atrapalham justamente o que constrói o cérebro.

O mito do bebê gênio

Vídeos "educativos", aplicativos e brinquedos que prometem acelerar o desenvolvimento partem de uma premissa falsa: a de que mais estímulo é sempre melhor. Não é. O cérebro do bebê aprende com **interação humana** e exploração real, não com telas. Antes dos 2 anos, a recomendação é **evitar telas**, exceto chamadas de vídeo com familiares. Tela nessa idade rouba tempo do que de fato desenvolve.

CONSTRÓI

- Conversa, leitura e canto
- Brincar livre com objetos simples
- Colo, resposta e rotina afetuosa
- Tempo ao ar livre e movimento

NÃO AJUDA OU ATRAPALHA

- Telas antes dos 2 anos
- Brinquedos que fazem tudo pela criança
- Agenda lotada de "atividades"
- Pressão por resultados e comparações

Base científica. Sociedades de pediatria recomendam evitar telas antes dos 2 anos, exceto videochamadas. Não há evidência de que mídia "educativa" acelere o desenvolvimento nessa idade; o aprendizado precoce depende de interação humana. O excesso de tela associa-se a menor tempo de interação e a atrasos de linguagem.

NO DIA A DIA

Troque a tela pela sua voz e pelo chão livre. Fuja da corrida por bebê avançado: o que seu filho precisa é de você presente, não de um aplicativo.

A BASE CIENTÍFICA

A via negativa vale aqui: remover tela e superestímulo, e reduzir a pressão, protege o desenvolvimento mais do que qualquer produto "estimulador".

PARA LEMBRAR

“Antes dos 2 anos, sem telas. O cérebro aprende com gente, não com tela.”

Cuidar de quem cuida

Existe um ingrediente dos 1000 dias que quase todo material esquece: o bem-estar de quem cuida. Um cuidador esgotado não consegue oferecer a resposta consistente que constrói o cérebro do bebê.

A saúde do cuidador é parte do cuidado

O cuidado responsivo depende de um adulto minimamente **descansado, amparado e emocionalmente disponível**. Por isso a saúde mental materna e paterna, o sono possível, a rede de apoio e o cuidado com o casal **não são luxo** — são infraestrutura do desenvolvimento infantil. Depressão e ansiedade no pós-parto são comuns, tratáveis e merecem atenção, pelo bem da mãe e do bebê.

“Não se sustenta o desenvolvimento de um bebê sem sustentar quem cuida dele. Cuidar da mãe e do pai é cuidar da criança.”

CUIDAR DE QUEM CUIDA · DEFESA DA INFÂNCIA

Pedir ajuda é construir o alicerce

Aceitar e pedir ajuda concreta, dividir a carga, proteger o descanso e buscar apoio profissional quando necessário são atos de cuidado com o bebê, não fraqueza. A rede que sustenta os pais é a mesma que, no fim, sustenta o filho.

NO DIA A DIA	Cuide de você também: durma quando der, aceite ajuda, fale sobre como está se sentindo. Um cuidador amparado é o maior presente que o bebê pode ter nesses mil dias.
A BASE CIENTÍFICA	A saúde mental do cuidador modula a responsividade e, por essa via, o desenvolvimento infantil. O suporte ao cuidador integra o Cuidado Carinhoso e Sensível.
PARA LEMBRAR	“Cuidar de quem cuida é parte dos 1000 dias.”

Kit de partida: as 12 decisões numa página

Para colar na geladeira. O essencial dos primeiros 1000 dias em doze linhas.

O ESSENCIAL DOS PRIMEIROS 1000 DIAS

- ✓ **Mil dias, da barriga aos 2 anos:** a janela mais decisiva da vida.
- ✓ **Genética é o hardware;** a experiência programa o software.
- ✓ **A janela é oportunidade, não corrida.** O simples, com afeto, basta.
- ✓ **Serve-and-return:** o bebê saca, você devolve — e isso esculpe o cérebro.
- ✓ **Fale, leia e cante todo dia.** A linguagem é a base do resto.
- ✓ **Brincar é aprender.** Que quem faça o trabalho seja a criança.
- ✓ **Nutrição constrói o cérebro:** ferro em primeiro lugar, comida de verdade.
- ✓ **Colo não estraga.** Cria a base segura para explorar.
- ✓ **Adversidade com amparo fortalece;** sem amparo, adoece.
- ✓ **Cinco pilares:** saúde, nutrição, resposta, aprender e segurança.
- ✓ **Antes dos 2 anos, sem telas.** O cérebro aprende com gente.
- ✓ **Cuidar de quem cuida** é parte do cuidado com o bebê.

“Nos primeiros 1000 dias, o extraordinário se constrói com o ordinário: colo, conversa, comida de verdade e proteção, repetidos com amor.”

DEFESA DA INFÂNCIA · DR. DIEGO SCHADECK

Referências

Seleção de fontes e marcos que embasam este guia. A orientação individual é sempre do seu pediatra.

1. World Health Organization, UNICEF, World Bank Group. *Nurturing Care for Early Childhood Development: a framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. Genebra: WHO; 2018.
2. Black MM, Walker SP, Fernald LCH, et al. Early Childhood Development Coming of Age: Science Through the Life Course (Lancet ECD Series). *Lancet*. 2017;389(10064):77-90.
3. Center on the Developing Child, Harvard University. *Brain Architecture; Serve and Return; Toxic Stress*. Working papers e recursos.
4. Barker DJP. The developmental origins of adult disease (DOHaD). *J Am Coll Nutr*. 2004;23(6 Suppl):588S-595S.
5. Sociedade Brasileira de Pediatria. Documentos sobre desenvolvimento na primeira infância, aleitamento e uso de telas. São Paulo: SBP.
6. Cusick SE, Georgieff MK. The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days". *J Pediatr*. 2016;175:16-21.
7. Britto PR, Lye SJ, Proulx K, et al. Nurturing care: promoting early childhood development (Lancet ECD Series). *Lancet*. 2017;389(10064):91-102.

Nota de responsabilidade

Este material é **educação em saúde** dirigida a famílias e não substitui a consulta nem a orientação individualizada de um médico. O objetivo é informar sobre o desenvolvimento na primeira infância de forma acolhedora, sem transformar a importância do período em fonte de ansiedade ou culpa. Cada criança tem seu ritmo; dúvidas sobre desenvolvimento devem ser levadas ao pediatra, que acompanha os marcos e os sinais de alerta. O conteúdo segue princípios de comunicação responsável em saúde, sem promessa de resultado e sem sensacionalismo.

Dr. Diego Schadeck Rodrigues · Pediatra · Neurodesenvolvimento 0-6 anos e TEA · CRM-PR 29.518 · RQE 13.272 · Foz do Iguaçu/PR e atendimento on-line · **@dr.diegoschadeck**