

A photograph of a woman with long dark hair, wearing a blue denim jacket and sunglasses, holding a baby. The baby is wearing a yellow hoodie, blue pants, and a patterned headband. They are outdoors, with a blurred city street in the background. The woman is looking up at the baby with a smile.

Os primeiros anos contam

A forma como o bebê é tratado nos três anos iniciais de vida dita, muitas vezes, o seu futuro.

O carinho, o estímulo e as respostas dos cuidadores de referência, geralmente os pais, são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo, da empatia, da confiança e do bem-estar dos mais pequenos.

por Rita Caetano

Nos últimos anos, a ciência tem demonstrado que o cérebro se desenvolve a um ritmo intenso e irrepitível nos primeiros mil dias de vida, ou seja, a forma como são tratados física e emocionalmente nos três primeiros anos de vida dita muito daquilo que os bebês serão no futuro. Portanto, o vínculo criado com os pais ou outros cuidadores de referência é fundamental para o bem-estar dos mais pequenos. Mas será que a sociedade dá a devida atenção a este tema? Parece que não e porque é urgente agir, a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso, organização que atua na área da saúde e do desenvolvimento, resolveu avançar com a campanha europeia *Primeiros Anos a Nossa Prioridade*, que está a decorrer em simultâneo em oito países do Velho Continente.

A importância do vínculo

Mas voltemos à ciência. Como nos diz Fernanda Salvaterra, psicóloga, professora no ISPA e investigadora no Instituto de Apoio à Criança, “a capacidade que o bebê tem de construir relações próximas com o seu prestador de cuidados tem sido objeto de um grande número de investigações, sobretudo, na área da psicologia do desenvolvimento, que mostram que o bebê já nasce com essa habilidade”. O vínculo criado é, assim, de extrema importância. “Podemos definir vinculação como a relação emocional próxima entre duas pessoas, que é caracterizada pelo afeto mútuo e pelo desejo de manter a proximidade. No caso dos bebês, o objeto dessa vinculação é a pessoa que lhe presta cuidados, na maioria das vezes, a mãe, que retribui os sentimentos da criança, criando-se assim laços fortes nos dois sentidos – mãe-bebê e bebê-mãe. Essa ligação caracteriza-se pela procura de proximidade física, conforto e segurança”, continua a psicóloga, que realça ainda que essa vinculação pode ser segura quando os pais são sensitivos e responsivos, ou insegura, quando há negligência. “Sabe-se ainda que os bebês apreciam a companhia humana e reagem à interação social desde os primeiros dias de vida, que se acalmam quando são pegados ao colo ou acariciados e, ao fim de poucas semanas, quando

falam com eles, já reagem, balbuciando e sorrindo”, sublinha Fernanda Salvaterra.

Amor de mãe

Emílio Salgueiro, psiquiatra, psicanalista e professor nas faculdades de Medicina e de Motricidade Humana, da Universidade de Lisboa, assegura que, “quando tudo corre bem, esse vínculo estabelece-se naturalmente com os familiares mais próximos, sobretudo com a mãe e o pai, tendo a primeira alguma primazia. Quer a mãe quer o bebê têm uma espécie de preparação genética para esse vínculo,

que pode não ser imediato, mas geralmente é muito rápido. Algures entre as três primeiras semanas, o entendimento entre ambos é muito especial, a ponto de eu lhe chamar paixão e amor-mútuo”. Essa ligação está muito associada, realça o professor universitário, aos neurónios-espelho. No entanto, como diz o psiquiatra, “pode não acontecer pelas mais variadíssimas razões, desde a ausência ou desinteresse da mãe a doenças da progenitora ou do bebê”. Nesses casos, diz Fernanda Salvaterra, “o papel do pai torna-se mais preponderante e, caso esta figura também não exista, essa importância passa para a figura de um cuidador”. Emílio Salgueiro considera ainda importantes “os vínculos criados com os avós e com os irmãos mais velhos”.

Mais do que sobrevivência

Esta proximidade do bebê com os familiares ou com as figuras que lhes prestam apoio é essencial, não só do ponto de vista de sobrevivência, pois precisa de ser alimentado, cuidado e protegido do perigo, mas também do ponto de vista da aprendizagem sobre o meio e interação social. “Quando o bebê se sente protegido, consegue aprender, brincar, explorar o meio onde se encontra, ou seja, desenvolve-se física e cognitivamente. Já quando experimenta de forma contínua grandes padrões de ansiedade devido a negligência ou maus-tratos, dispõe de menos tempo e menos energia para obter os benefícios do tal comportamento exploratório e isso terá consequências no seu desenvolvimento”, realça a psicóloga. A mesma opinião tem Emílio Salgueiro, que garante que “a ausência de uma figura cuidadora próxima tem implicações no sistema nervoso central do bebê e tem consequências a nível social e cognitivo a curto e longo prazo”.

Perante uma situação de perigo, doença, fome ou medo, o bebê ativa o comportamento de vinculação e, se obtém respostas, aprende a confiar nos adultos. “Esse padrão vai ser muito importante na formação da sua personalidade e nas relações que irá estabelecer ao longo da vida, entre as quais as amorosas. Bebês que se

1000 dias

A primeira infância em quatro fases.

1.ª É A FASE DA PRÉ-VINCULAÇÃO E ACONTECE NAS PRIMEIRAS OITO SEMANAS VIDA DO BEBÊ. Este

responde a estímulos de modo a aumentar a probabilidade de contacto com os outros e de prestação de cuidados.

2.ª A FASE DA VINCULAÇÃO ACONTECE ENTRE AS OITO E AS 12 SEMANAS e aqui

o bebê já tem uma reposta social mais discriminada, ou seja, reconhece determinadas pessoas e distingue o principal prestador de cuidados e o seu humor pelo tom de voz. Responde aos estímulos com vocalizações e fica mais curioso.

3.ª HÁ UMA VINCULAÇÃO CLARA E UM PROCURA ATIVA DE PROXIMIDADE.

O bebê consolida a ligação com o seu principal prestador de cuidados e verificam-se mudanças a nível motor e cognitivo. Já começa a distinguir família de estranhos e às vezes até reage com choro a estes últimos.

4.ª COMEÇA, GERALMENTE, PARTIR DE 1 ANO E MEIO E DURA ATÉ AOS 2.

A criança começa a desenvolver maior compreensão do seu comportamento e do dos pais. É a fase de contrariar e dos ‘nãos’ e do desenvolvimento da independência e da autonomia.

FONTE: FERNANDA SALVATERRA, PSICÓLOGA E INVESTIGADORA.

sentiram protegidos serão adultos que confiam nos outros; já os que têm experiências adversas e cuidados inconstantes e negligentes tendem a não confiar. Isso faz com que desenvolvam uma vinculação evitante e insegura, porque nunca sabem o que esperar do outro lado e aprendem a dispensar esses cuidados”.

Mimo nunca é de mais

Relações carinhosas, estimulantes e consistentes entre pais ou cuidadores e bebês são, portanto, fundamentais para o bem-estar e para o desenvolvimento da empatia e da confiança. E há um ambiente ideal para a criação do vínculo? “Os filhos não vêm com livros de instruções e, muitas vezes, a forma como cuidamos deles está associada ao modelo que temos dos nossos pais”, responde Emílio Salgueiro. O importante, sublinha Fernanda Salvaterra, “é a sensibilidade e a responsividade, ou seja, é estar atento aos sinais da criança e responder-lhe da forma mais adequada a cada momento. O vínculo é diferente de família para família, mas, se a qualidade da prestação de cuidados for boa – e não estamos a falar de ter mais ou menos coisas ou de fatores económicos, mas sim da capacidade de amar, dar afeto e perceber o que a criança necessita –, o bebé vai crescer sentindo-se seguro e vai-se autonomizando”. E o mimo a mais, pode ou não ser prejudicial? “Não, mas claro que, além do mimo, têm de existir regras e rotinas, até porque estas também dão segurança,” refere a psicóloga.

Alicerces para a vida

Fernanda Salvaterra lembra que as estatísticas indicam que 60 a 70 por cento das crianças crescem num ambiente seguro, mas as restantes não, faltando-lhes segurança, amor e até as figuras de referência, e isso é comum em famílias negligentes e nos casos de crianças institucionalizadas.

“Num processo de adoção, é comum, por mais que a família seja sensível e responsiva, a criança demorar algum tempo a confiar nos outros e a sentir-se confortável, porque não foi esse o modelo que conheceu. Mas isso não quer dizer que uma criança que tenha sido maltratada ou negligenciada na pri-

meira infância não consiga, depois, criar um vínculo se encontrar adultos cuidadores”, ressalva a psicóloga e investigadora.

Posto tudo isto, não é de estranhar que a Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso, como referimos no início do artigo, esteja a promover a campanha *Primeiros Anos a Nossa Prioridade*, em parceria com 23 organizações portuguesas que atuam na área infantil. “Em Portugal, ainda existe uma grande distância entre o que a ciência já demonstrou e o que são as políticas e as práticas”, diz Paula Nanita, diretora executiva da fundação, que lembra que “aos 3 anos, 80 por cento do nosso cérebro já está estruturado”. Assim, continua, “durante o resto da vida, estamos a complementar a arquitetura feita naquele período. Essa arquitetura cerebral é muito influenciada pelo ambiente de cuidado, de proteção, de estimulação e de amor incondicional que nos deram (ou não) nesse período em que estamos tão dependentes dos outros e em que criamos muitos dos nossos fundamentos como pessoas. É muito importante apostar num bom início de vida para todas as crianças. Para que isso aconteça, contribui muito o ambiente familiar. No entanto, as famílias também precisam que a sociedade respeite isso e lhes dê condições para cuidar de um bebé para que possa ser uma pessoa feliz e completa ao longo de toda a sua vida”.

Bebês que se sentiram protegidos serão adultos que confiam nos outros



Razões para agir

Os principais problemas na primeira infância, no nosso País, de acordo com Paula Nanita, diretora executiva da Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso.

BEBÊS INSTITUCIONALIZADOS

“Na maioria dos países europeus isso já não acontece, ou seja, quando têm de ser protegidas de famílias negligentes ou maltratantes vão para famílias de acolhimento. Por cá, ainda estamos a dar os primeiros passos nesse sentido. Isto é importante, porque ao viver numa instituição, o vínculo com a figura do cuidador fica condicionado pelos turnos, ou seja, o bebé adormece com uma pessoa e acorda com outra”.

ACESSO À SAÚDE DEFICITÁRIO

“É um direito constitucional, mas sabemos que nem todas as famílias têm um médico atribuído e, mesmo quando têm, se este detetar algum atraso no desenvolvimento e pedir uma consulta de Pediatria em ambiente hospitalar, há uma espera de dois anos. Em Portugal, 30 por cento das despesas de saúde é assumida pelas próprias famílias, mas nem todas têm recursos para ir ao setor privado.”

TAXAS DE POBREZA

“Em Portugal, a taxa de pobreza infantil é superior à dos adultos.

Uma em cada três crianças no seio de uma família numerosa ou monoparental vive em situação de pobreza. É evidente que uma família em situação de pobreza tem mais dificuldade em dar aos filhos todas as condições para um bom início de vida sem prejuízo de os amarem muito.”

CRECHES NÃO PRIORITARIAS

“Do ponto de vista educativo, não se reconhecem ainda as creches como essenciais no desenvolvimento do bebé, ou seja, são vistas apenas como uma resposta social aos pais que têm de trabalhar.”