



## “A importância dos primeiros anos de vida”

Joana Garcia da Fonseca  
Psicóloga Clínica | Terapeuta Familiar I  
Consultora em Direitos das Crianças  
Fundação Nossa Senhora do Bom Sucesso  
geral@fnsbs.pt | Tel. 213 031 420

Os primeiros anos de vida são um período de oportunidade única na formação física, mental e emocional da criança. Neste período, o cérebro desenvolve-se a um ritmo intenso e irrepetível, sobretudo nos primeiros 1000 dias de vida.

Este período é fundamental para que o processo do neuro-desenvolvimento se faça de forma a permitir que a criança desenvolva competências de autorregulação, de empatia, de autoconfiança, de aprendizagem, de construção de relacionamentos positivos e de interação com o meio que a rodeia.

O desenvolvimento do bebé e da criança é garantido pela qualidade da relação com os seus pais ou cuidadores, isto é, pela qualidade da vinculação. A Teoria da Vinculação, com fundamentos em John Bowlby e Mary Ainsworth, defende que uma ligação emocional forte a pelo menos um cuidador primário é determinante para o desenvolvimento social e emocional saudável da criança.

Numa relação de vinculação segura, o cuidador é sensível às necessidades da criança, é responsivo, contingente e consistente. Isto significa que o cuidador interpreta corretamente a comunicação da criança e é capaz de satisfazer as suas necessidades de modo consistente, sobretudo em situações desconfortáveis, stressantes ou perturbadoras.

Se existirem perturbações nesta ligação, existirão potencialmente dificuldades na regulação emocional da criança com repercussões que se estendem à fase adulta, sobretudo se a criança estiver exposta a situações repetidas de adversidade e stress tóxico. Neste sentido, diversos estudos têm demonstrado, por exemplo, que a obesidade, as doenças cardíacas e os problemas de saúde mental se relacionam muitas vezes com essas experiências adversas precoces.

### Dicas para reforçar a relação de vinculação com a criança:

1. **Conexão:** Fale e brinque com o seu filho desde bebé;
2. **Regulação emocional:** Em momentos de birra ou desregulação emocional, mantenha a calma, compreenda e reconheça as emoções do seu filho;
3. **Segurança e estabilidade:** Mantenha as rotinas com consistência;
4. **Autoconfiança e motricidade:** Incentive e apoie na exploração da natureza e ambiente circundante, deixando o seu filho assumir a iniciativa;
5. **Autoestima:** Elogie e reconheça as pequenas conquistas, celebrando;
6. **Empatia:** promova a partilha de brinquedos e brincadeiras com outras crianças;
7. **Gerir a separação:** reduza a ansiedade do seu filho, antecipando o seu regresso, com tranquilidade e confiança. Se for possível, procure uma “pessoa chave” para substituir a sua ausência.

Para colmatar a lacuna entre o que sabemos sobre a importância do desenvolvimento infantil na primeira infância e a realidade vivenciada pelas crianças, é necessário promover uma maior consciência sobre os desafios que as famílias enfrentam ao cuidar dos seus filhos pequenos e sobre as políticas e intervenções que as ajudarão a enfrentá-los.

É sobre a necessidade de um maior investimento na primeira infância que se encontra a decorrer em Portugal a Campanha **Primeiros Anos a Nossa Prioridade**, com atenção especial nos primeiros 1000 dias de vida, no pressuposto essencial de que:

- 1) desde o dia em que nascem, todas as crianças são titulares de direitos, apesar de sua condição de dependência do adulto;
- 2) beneficiar de um ambiente de cuidados de qualidade, de vínculo afetivo, estimulante e seguro é, pois, um fator crítico do desenvolvimento infantil;
- 3) é prioritário garantir todas as condições para que os pais e outros cuidadores possam proporcionar um ambiente de estímulo e cuidados adequados a todas as crianças.

Acerca de:

A campanha nacional faz parte da campanha europeia **First Years First Priority** que visa garantir que o desenvolvimento infantil (*Early Child Development* - ECD) permaneça no topo da agenda social, construindo uma forte comunidade de defensores deste objetivo a nível nacional e da União Europeia.

Consulte toda a informação em [www.primeirosanos.com](http://www.primeirosanos.com)

Fevereiro, 2023.