

BIG MEETING 2.0

Os Primeiros Anos Contam! *e agora?*

17.10.2023

AUDITÓRIO 2
FUNDAÇÃO CALOUSTE
GULBENKIAN

primeirosanos.com

organização



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO
CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

primeiros anos
a nossa prioridade

BIG MEETING 2.0

Os Primeiros Anos Contam! *e agora!*

ORGANIZAÇÃO



COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF THE
PRESIDENT OF THE PORTUGUESE REPUBLIC



PATROCÍNIO



PARCEIROS NACIONAIS



primeirosanos.com

primeiros anos
a nossa prioridade



Em colaboração com os parceiros da campanha

primeiros anos
a nossa prioridade

A iniciativa “Sabia que...?” , promovida pelo ProChild CoLAB, entidade parceira da Campanha Primeiros Anos **a Nossa Prioridade**, tem o objetivo de sensibilizar a sociedade para a importância do investimento nos primeiros anos de vida.

Em colaboração com os parceiros da Campanha, os *posts* “Sabia que?” são divulgados por fases e temáticas, nas redes sociais, desde junho de 2022.

Outubro, 2023





Sabia que...

Dos 0 aos 3 anos o desenvolvimento cerebral é mais rápido do que em qualquer outra fase da vida?

Durante os primeiros 3 anos de vida, o ritmo de crescimento cerebral é mais rápido do que o ritmo de crescimento de qualquer outra parte do corpo. Estima-se que nos primeiros anos de vida mais de um milhão (1.000.000) de ligações neuronais sejam estabelecidas a cada segundo, mais do que em qualquer outra altura da vida. É por essa razão que os bebés e as crianças pequenas aprendem muito mais depressa do que os adultos!



Sabia que...

O investimento em creches de qualidade é uma estratégia eficaz no combate à pobreza e exclusão social, que pode ter impacto ao longo de várias gerações?

Evidências têm revelado que frequentar uma creche de elevada qualidade é muito importante, principalmente para crianças provenientes de meios afetados por desigualdades sociais e económicas. A creche pode funcionar como fator promotor e protetor da criança, contribuindo, entre outros aspetos, para níveis de escolaridade mais elevados, salários melhores, maiores níveis de bem-estar e menos problemas de saúde.



Sabia que...

O investimento nos primeiros anos de vida traz um retorno económico significativo para a sociedade?

O desenvolvimento nos primeiros anos de vida influencia diretamente fatores económicos, de saúde e sociais, tanto individual como coletivamente. Estudos realizados pelo economista americano James Heckman (Prémio Nobel da Economia) revelam que cada dólar investido nos primeiros anos de vida de uma criança, pode representar ganhos médios de 10 dólares para a sociedade. Pelo contrário, ambientes de vida adversos criam lacunas em competências e capacidades que reduzem o sucesso na idade adulta e aumentam os riscos sociais - agravando, assim, os custos financeiros a longo prazo.



Sabia que...

Perante sinais de alerta no desenvolvimento da criança, a intervenção precoce pode fazer a diferença?

O cérebro é mais flexível nos primeiros anos de vida, possibilitando à criança integrar um leque amplo de experiências. Apesar de estarmos sempre a aprender, à medida que o cérebro se vai desenvolvendo e especializando, torna-se menos capaz de se reorganizar e adaptar a desafios novos ou inesperados. Intervir precocemente, quando a plasticidade cerebral é maior, pode minimizar o impacto de alterações no desenvolvimento. O trabalho colaborativo com a família é essencial para o sucesso de qualquer intervenção neste âmbito.

Sabia que...

Até aos 3 anos, os brinquedos **não** são o mais importante para promover o desenvolvimento da criança?



Adultos atentos e responsivos às iniciativas de comunicação das crianças ajudam a alargar o conhecimento do mundo, promovendo a confiança da criança para futuras explorações e aprendizagens. Em todos os momentos do dia, as crianças aprendem na interação com os outros. Brinquedos com muitas cores, sons, ou luzes podem ser muito estimulantes, mas não substituem a força e o impacto de interações positivas, que são o elemento-chave do desenvolvimento nesta fase.



Sabia que...

A brincadeira é essencial para o desenvolvimento da criança?

Brincar é a atividade mais natural da criança, ajudando-a a conhecer-se a si mesma, a explorar as suas emoções e o mundo que a rodeia.

Na brincadeira, a criança envolve-se intensamente quando explora os seus interesses e encontra desafios "à sua medida", que podem levar a novas aprendizagens.

Vários estudos têm mostrado a relação entre o brincar e o desenvolvimento de competências sociais, de raciocínio e de comunicação.



Sabia que...

Experiências de negligência ou maus tratos têm efeitos negativos no cérebro da criança?

A forma como o desenvolvimento cerebral ocorre, desde o nascimento, irá influenciar a aprendizagem, o comportamento e a saúde física e mental. Crescer num ambiente de vulnerabilidade, em que a criança está sujeita a elevados níveis de stress, será um fator prejudicial para o seu desenvolvimento cerebral. A criança irá aprender formas de pensar e agir que poderão dificultar a sua adaptação ao longo da vida.

Para atenuar o impacto negativo de situações de negligência e/ou maus tratos, será essencial alargar a rede de suporte da criança, assegurando o apoio de adultos atentos e sensíveis.



Sabia que...

A exposição a situações de violência em idades precoce pode ter um impacto negativo no desenvolvimento da criança?

Mesmo não sendo intervenientes diretas, o facto de “conviverem” com episódios de violência, aumenta a probabilidade de as crianças sofrerem de stress pós-traumático, muitas vezes associado a um estado de alerta contínuo e a sentimentos de sobrecarga e impotência, que podem conduzir a vários tipos de problemas de saúde mental e física.



Sabia que...

Relações positivas e estáveis são fundamentais para que as crianças aprendam a lidar com as suas emoções?

A criança desenvolve relações significativas com os seus diferentes cuidadores. A segurança e previsibilidade destas relações contribui para o desenvolvimento das competências sociais e emocionais da criança.

Aspetos como a empatia, a capacidade de resolução de problemas e de interação com os outros, estão associados à qualidade das relações que a criança estabelece numa idade precoce.

Sabia que...

Rotinas calmas e previsíveis são muito importantes para que as crianças se sintam seguras?



O dia a dia das crianças envolve uma sequência de acontecimentos, incluindo, por exemplo, momentos de brincadeira, alimentação e descanso. Desde muito cedo as crianças são capazes de antecipar estes acontecimentos, moldando os seus comportamentos em função do esperado. Ter horários mais ou menos certos para comer, tomar banho ou dormir, aumenta a previsibilidade e promove a regulação emocional da criança. Contudo, as rotinas não têm de ser rígidas e inflexíveis! No quotidiano podem surgir imprevistos, que importa encarar com naturalidade, sem culpa ou ansiedade pelos adultos. Estas situações devem ser vistas como oportunidades de aprendizagem para as próprias crianças.



Sabia que...

É um direito da criança participar na sua própria aprendizagem?

A investigação mostra que a participação das crianças na sua própria aprendizagem implica que o processo educativo se centre na sua experiência, que encoraje os seus interesses e múltiplas explorações e que promova o seu direito a brincar e a aprender. Esta participação ocorre quando se dá às crianças a possibilidade de fazer escolhas, tomar decisões, enfrentar desafios, num ambiente seguro e de bem-estar físico e emocional.

Assim, as crianças tornam-se coautoras da sua aprendizagem expressando-se num processo infindável de exploração e de experientiação.



Sabia que...

A participação das famílias tem um enorme impacto na aprendizagem dos seus filhos?

A proximidade e articulação entre os diferentes contextos de desenvolvimento e aprendizagem de vida da criança são essenciais para garantir o seu sucesso educativo, a par da sua integração social.

A família tem um papel fundamental na construção de expectativas positivas sobre a creche junto das crianças. Uma parceria efetiva, dialógica e participativa garante a participação da família na creche e possibilita as pontes necessárias para a aproximação entre estes diferentes contextos educativos.



Sabia que...

A curiosidade e necessidade de exploração da criança são, desde muito cedo, cativadas pelas oportunidades oferecidas no contacto com a Natureza?



Contactar com o mundo natural é essencial para o desenvolvimento infantil, já que estimula hábitos de vida saudáveis, a prática de exercícios físicos e, sobretudo, o bem-estar emocional. O brincar na natureza ajuda na promoção da saúde física e mental e no desenvolvimento de competências cognitivas, sociais, motoras e emocionais das crianças, assim como a consciência ambiental, tão premente face aos desafios que o Planeta enfrenta em termos de sustentabilidade e resiliência climática.



Sabia que...

a integração de serviços dos vários setores que impactam a vida das famílias está a ser apontada como uma chave de ouro para assegurar o direito à infância e à equidade social?

A integração de serviços dos vários setores que impactam a vida das famílias facilita a compreensão do sistema, difícil para muitas famílias, e possibilita que crianças e famílias tenham acesso a serviços adequados às suas necessidades e demandas. Com efeito, o direito das crianças a terem um bom começo de vida e a prosperarem na vida está profundamente ligado ao direito da família a ser suportada nesse sentido, nas áreas que impactam a sua qualidade de vida. Em particular, emprego, formação, educação, saúde, apoio social, suporte parental, migração, habitação, proteção e direitos, cultura, desporto.



Sabia que...

A qualidade das experiências que vivemos durante a primeira infância influenciam o funcionamento dos nossos genes?



A Epigenética é uma área emergente de pesquisa científica, dentro da biologia, que explica o modo como a qualidade dos ambientes em que as crianças se desenvolvem condiciona a expressão dos seus genes e afeta a sua saúde física e mental, ao longo da vida. A qualidade dos cuidados que as crianças pequenas recebem tem o potencial de alterar o funcionamento dos genes (alterações epigenéticas) podendo inclusive ligar ou desligar genes responsáveis por determinadas doenças, afetando a saúde e bem-estar de uma forma transitória ou permanente. Sabe-se que algumas alterações epigenéticas são transmitidas através das gerações, embora ainda não se conheça suficientemente bem o mecanismo através do qual isto acontece.



Sabia que...

A criança nos primeiros anos de vida aprende de forma diferente, comparativamente às crianças em idade escolar?

Os bebês e crianças desde os primeiros anos de vida aprendem ao longo do tempo nos contextos naturais, através das experiências e rotinas do dia-a-dia e de interações repetidas e positivas com pessoas, símbolos e objetos. As crianças pequenas têm dificuldade em aprender novas competências em sessões intensivas, descontextualizadas ou "em aulas", ao contrário das crianças em idade escolar. Não são capazes de generalizar ou transferir competências de uns contextos para outros, aprendendo a partir de experiências contínuas e é nos seus contextos de vida que estas ocorrem de forma privilegiada.



Sabia que...

Quanto mais as famílias se sentem seguras, autoeficazes e autónomas melhor contribuem para o desenvolvimento dos seus filhos?

Um contributo da

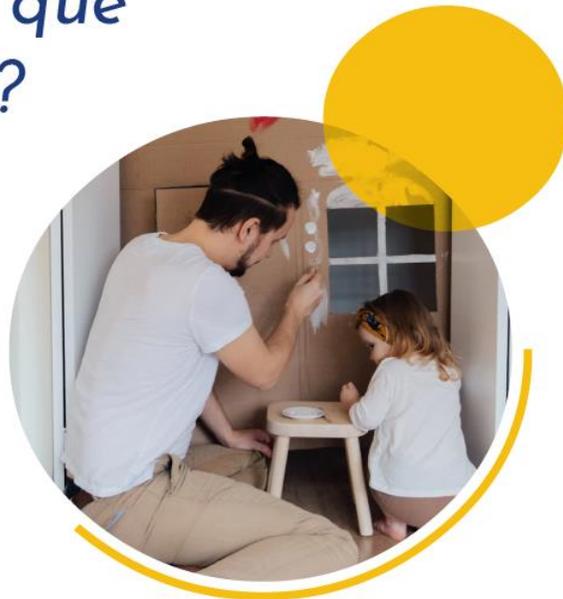
A investigação mostra que pais que se sentem capazes de realizar mudanças eficazes nas vidas dos seus filhos, têm mais incentivo para as colocar em prática e para promover experiências e oportunidades de aprendizagem relevantes para o seu desenvolvimento.

Por isso, para a Intervenção Precoce na Infância (IPI) é fundamental o envolvimento e a colaboração das famílias, valorizando as suas forças e capacidades, padrões de interação e valores culturais. Ajudar os pais a sentirem-se competentes e capazes para que possam influenciar positivamente a educação e o desenvolvimento dos seus filhos deverá ser a base da intervenção com as famílias.



Sabia que...

Na intervenção precoce, o que acontece entre as visitas do profissional, é o que realmente importa?



É cada vez mais reconhecido que os pais são os principais agentes de mudança para as crianças pequenas. A verdadeira intervenção ocorre entre as visitas do profissional, quando a criança está com quem tem uma relação significativa e com quem passa mais tempo no seu dia a dia. Se um encontro de intervenção precoce durar aproximadamente uma hora, e se ocorrer uma vez por semana, basta fazer as contas para perceber o pouco impacto que tem na criança. A família e outros cuidadores têm mais oportunidades de interagir e promover a aprendizagem e desenvolvimento da criança do que qualquer profissional terá, tendo por isso um maior e mais significativo impacto na sua evolução, enquanto as sessões semanais dos profissionais de IPI têm pouco efeito direto no desenvolvimento da criança.





Sabia que...

A Intervenção Precoce na Infância contribui para a construção de uma sociedade inclusiva?

A inclusão prevê o acesso justo às oportunidades de aprendizagem que existem nos vários contextos onde as crianças estão inseridas. Considerando as potencialidades, expectativas e necessidades de cada criança, apoiamos a sua participação e sentido de pertença em verdadeiras condições de igualdade. A Intervenção Precoce na Infância, ao capacitar e fortalecer as famílias e outros cuidadores, facilita a participação e envolvimento ativo das crianças nos seus contextos naturais de vida, contribuindo para a sua aprendizagem e desenvolvimento. E isto é válido para todas as crianças, independentemente das suas características biológicas, psicológicas e sociais, garantindo-se a sua inclusão, desde as primeiras idades.





Sabia que...

A colaboração e a ação integrada de serviços é uma componente-chave na Intervenção Precoce na Infância?

As crianças com problemas de desenvolvimento, ou em risco, têm necessidades adicionais que requerem intervenções planejadas e que respondam de forma coordenada às suas necessidades e das suas famílias.

A colaboração é um processo que nos permite alcançar estes objetivos, que não podem ser atingidos quando se atua de forma isolada ou, no mínimo, não podem ser alcançados de forma tão eficiente. Por isso, ela torna-se indispensável na organização de serviços de Intervenção Precoce na Infância, para que se possa atuar de uma forma abrangente e integrada.





Sabia que...

há estudos que relacionam a falta de oportunidades de brincar e aprender com a - e na - natureza com problemas de saúde na infância?

Vários estudos têm mostrado que a falta de contacto com a natureza se relaciona com problemas de saúde e desenvolvimento, como obesidade/sedentarismo, hiperatividade, lacunas na motricidade (falta de equilíbrio, agilidade física) e até miopia.

O contacto com a natureza melhora vários aspetos importantes de uma infância saudável - imunidade, memória, sono, capacidade de concentração e aprendizagem, criatividade, sociabilização, agilidade... contribuindo significativamente para o bem-estar integral das crianças.



Sabia que...

o contacto físico pode trazer múltiplos benefícios para os bebés?

O toque afetivo é de extrema importância nos primeiros anos, podendo gerar um melhor desenvolvimento físico, emocional e social. A forma como se toca, como se dá colo (o colo não estraga!) passa uma mensagem ao bebé. Massajar o bebé regularmente é benéfico para a relação mãe-bebé e para o seu desenvolvimento neurológico, afetivo e social, podendo até beneficiar a frequência cardíaca, a respiração e a digestão do bebé, ao mesmo tempo que traz benefícios para as próprias mães, ajudando na secreção de prolactina (a "hormona da maternidade") que auxilia na produção de leite e na capacidade de relaxar.

Sabia que...

a amamentação para além das inúmeras vantagens para o bebé traz também benefícios para a saúde da mãe e para a relação mãe-bebé?



A amamentação tem efeitos positivos, mesmo a longo prazo, ao nível do desenvolvimento e aprendizagem da criança (ex.: melhor desempenho na escola) e da saúde (ex.: protege o bebé de infeções, diminui a probabilidade de problemas de saúde relacionados com asma, diabetes, obesidade e problemas cario-vasculares). É também importante para as mães, na redução de complicações no pós-parto, diminuição do risco de obesidade e cancro dos ovários e na prevenção do cancro da mama. Importa ainda lembrar que é um momento privilegiado para o estabelecimento de relações próximas e calorosas entre a mãe e o bebé. A segregação de oxitocina e prolactina durante a amamentação tem um efeito positivo no comportamento materno e na redução do stress.

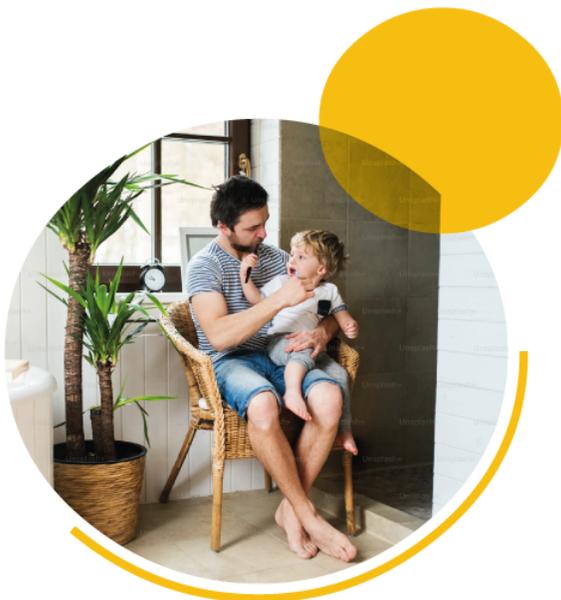


Sabia que...

a sesta é recomendada pela Sociedade Portuguesa de Pediatria?

Segundo a Sociedade Portuguesa de Pediatria, a sesta é uma prática que deve ser preservada, dando essa oportunidade às crianças. Tanto nos bebés como nas crianças favorece a regulação emocional, a memória, o desenvolvimento cognitivo e da linguagem, permitindo maior flexibilidade na aprendizagem. Verificou-se que as sestras, nas crianças em idade pré-escolar, promovem a aprendizagem, facilitando a memorização. Este benefício é maior nas crianças que têm este hábito, ajudando a cumprir os objetivos da educação precoce. Os autores recomendam a sesta até como meio de apoiar crianças com atraso de desenvolvimento.





Sabia que...

os pilares básicos da saúde ao longo da vida são estabelecidos na primeira infância?

A prevenção da doença e promoção da saúde começam no período pré-natal até à 1ª infância, com base em 3 pilares: relacionamentos estáveis caracterizados por interações consistentes com cuidadores sensíveis, capazes de responder aos sinais e necessidades da criança; ambientes seguros e de suporte; nutrição adequada.

Experiências iniciais positivas favorecem uma arquitetura cerebral robusta, base para a aprendizagem, comportamento e saúde futuros. É nos primeiros anos - a começar no bem-estar da mulher antes de engravidar - que se fortalecem os sistemas biológicos que permitem que as crianças se tornem adultos saudáveis.



Sabia que...

a primeira relação que o bebé constitui com o seu principal cuidador designa-se por vinculação?

É uma relação emocional próxima que envolve o afeto mútuo e o desejo do bebé de manter proximidade e de obter segurança. A vinculação caracteriza-se por ser seletiva e pela procura de conforto em situações de mal-estar e stress. É estabelecida com a figura de vinculação, ou seja, a pessoa que geralmente responde às necessidades da criança e suportada por laços afetivos fortes.



Sabia que...

as crianças também aprendem através do exemplo?

Nos primeiros anos de vida, as relações que a criança estabelece com os adultos são primordiais para o seu desenvolvimento e aprendizagem. Como tal, uma das melhores formas de demonstrar às crianças qual o comportamento adequado, em determinadas situações, é através dos modelos de comportamento dos adultos. Os adultos, também, devem ter a capacidade de gerir as suas próprias expectativas face ao comportamento das crianças, desafiando-as a explorar os contextos de acordo com a fase de desenvolvimento em que se encontram. Este comportamento do adulto é particularmente importante em contextos que são novidade para a criança.



Sabia que...

as “birras” podem ser uma forma da criança expressar aquilo que sente?



Em momentos de grande intensidade emocional, como por exemplo, quando a criança está cansada, com fome, doente ou assustada, torna-se mais difícil exprimir as suas necessidades de forma adequada. Isto é especialmente frequente naquelas cuja linguagem ainda não está totalmente desenvolvida. Adotar uma postura calma e compreensiva é fundamental para gerir a “birra” da criança. Ajudar a criança a perceber o que está a sentir, validar qualquer emoção que surja e relacionar com o que está na sua origem pode ser eficaz para a tranquilizar e confortar. Em simultâneo, a criança aprende a conhecer e a regular as suas emoções e a compreender as emoções dos outros.





Sabia que...

os castigos corporais têm efeitos negativos no desenvolvimento da criança?

Os castigos corporais estão relacionados com dificuldades de aprendizagem, comportamentos agressivos e de desobediência, menor autoestima e regulação emocional, entre outros.

A criança percebe estas situações como interações stressantes e assustadoras. O stress afeta negativamente a estrutura, o desenvolvimento e o funcionamento cerebral, levando a um comprometimento das funções cognitivas. Este tipo de interação pode, ainda, levar a criança a ter dificuldades em confiar nos adultos.





Sabia que...

o desenvolvimento da criança inclui diversas áreas?

Podemos olhar para o desenvolvimento da criança tendo em conta, por exemplo, as suas competências motoras, cognitivas, sociais, emocionais ou da comunicação e linguagem. A investigação tem identificado períodos específicos para a sua aquisição, mas existem diferenças individuais e nem todas as crianças se desenvolvem ao mesmo ritmo. Por exemplo, algumas crianças começam a andar mais tarde, outras começam a falar mais cedo. Vários podem ser os fatores que influenciam os padrões de desenvolvimento das crianças, como por exemplo o ambiente, a alimentação, a estimulação recebida, os fatores genéticos.



Sabia que...

um bebê recém-nascido está pronto para a interação?

Os bebês conseguem distinguir sons, cores, sabores e cheiros quando nascem e têm uma predisposição natural para responder à interação com os cuidadores.

Estas competências ajudam o bebê a interagir com o ambiente e com os pais de forma adaptativa e única!

Por sua vez, a forma como os bebês são cuidados, escutados, valorizados, amados, desenvolve a sua capacidade de cuidar, escutar, valorizar e amar.

Os bebês aprendem a amar nas suas primeiras relações e esta amor e interação é a base do seu bem-estar, desenvolvimento e aprendizagem!



Sabia que...

cada bebê tem um temperamento e forma de o expressar única?

Cada bebê nasce com um temperamento e uma forma única de sentir e explorar o mundo.

Cada bebê é uma pessoa única à nascença, capaz de influenciar os comportamentos dos seus pais, tanto quanto os seus pais o influenciam!

A investigação reforça que compreender o comportamento do bebê como a sua linguagem é conhecer e reconhecer a sua singularidade para interagirmos em harmonia com o temperamento singular de cada criança!



Sabia que...

*valorizar a desorganização
como oportunidade é
valorizar o desenvolvimento
do bebé como pessoa?*



O desenvolvimento do bebé não é linear!

O bebé desorganiza-se e volta a organizar-se frequentemente nos primeiros tempos de vida.

É fundamental apoiar os pais na compreensão que esta desorganização passageira é sinal de desenvolvimento, apoiando-os a encará-la como uma oportunidade - significa que o bebé está a crescer!

A investigação mostra que quanto mais e melhor os pais compreenderem o desenvolvimento dos seus filhos, mais e melhor os apoiam!





Sabia que...

é preciso uma cascata de cuidados para o desenvolvimento e bem estar do bebé e dos pais?

Um sistema de cuidados de saúde e educação de qualidade que apoia os pais a cuidar dos seus filhos é fundamental, para que possam sentir-se acompanhados no desafio e beleza da parentalidade.

A investigação demonstra que quando valorizamos e apoiamos os pais, estamos a dar-lhes força e a apoiá-los para, por sua vez, valorizar a apoiar os seus filhos!

Não se trata de ensinar ou apenas partilhar informação com os pais, mas observar e descobrir o bebé partilhadamente: de criar um significado partilhado sobre cada criança com cada família!



Sabia que...
todos os pais têm algo importante para partilhar em cada fase do desenvolvimento dos seus filhos?



Escutar o que os pais partilham é fundamental para compreender o que pensam, sentem e como dão sentido ao desenvolvimento dos seus filhos.

Ao escutar, todos os que constituem a rede de apoio da família, centram a sua atenção nas experiências dos pais antes de apresentar as suas próprias observações e possíveis interpretações.

A investigação evidencia que esta escuta ativa é uma prática de ajuda eficaz, promotora de uma interação mais rica e colaborativa. Esta colaboração entre cuidadores é, por sua vez, fundamental para o bem-estar e desenvolvimento de cada criança.





Em colaboração com os parceiros da campanha

primeiros anos
a nossa prioridade

A iniciativa “Sabia que...?” , dinamizada pela ProChild CoLAB, continuará a divulgar novos *posts* nas redes sociais durante os próximos meses, contando com os contributos das entidades parceiras da Campanha Primeiros Anos **a Nossa Prioridade**.

Outubro, 2023



BIG MEETING 2.0

Os Primeiros Anos Contam! *e agora!*

ORGANIZAÇÃO



COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF THE
PRESIDENT OF THE PORTUGUESE REPUBLIC



PATROCÍNIO



PARCEIROS NACIONAIS



primeirosanos.com

primeiros anos
a nossa prioridade

BIG MEETING 2.0

Os Primeiros Anos Contam! *e agora?*

17.10.2023

AUDITÓRIO 2
FUNDAÇÃO CALOUSTE
GULBENKIAN

primeirosanos.com

organização



FUNDAÇÃO NOSSA SENHORA
BOM SUCESSO
CUIDAMOS HOJE DO AMANHÃ

primeiros anos
a nossa prioridade