



## *Infância saudável: física e emocionalmente.*

Jean Khater Filho

A infância sob o ponto de vista de uma psicóloga e um pediatra, pais e avós, membros do Conselho de Educadores da Escola de Pais do Brasil.

**Aprendemos na Escola de Pais do Brasil - EPB** que as primeiras fases da vida são cruciais para a formação dos sentimentos de afeto e segurança, alicerces fundamentais para o desenvolvimento de um ser humano sadio, os quais o acompanharão durante toda sua existência.

Neste artigo vamos focar na primeira infância - faixa etária de 0 a 6 anos, período no qual as crianças precisam de atenção, cuidados, nutrição, proteção, estímulo e muito carinho para se desenvolverem de maneira integral.

Para compreendermos melhor a infância, não podemos nunca deixar de incluir uma análise complexa e abrangente das condições de **gestação** e do **parto**, onde o desejo de ter um filho, a aceitação da gravidez e o nascimento devem ser construídos com base nas **primeiras relações afetivas**. Fases estas que têm a prevenção como fator primordial na construção de um indivíduo sadio. O desenvolvimento saudável das crianças está diretamente ligado ao desejo para a maternidade e paternidade e o interesse do aprimoramento constante para exercê-los. Depende também, fortemente do vínculo afetivo estabelecido desde as primeiras horas de vida entre a mãe e o bebê. A mãe figura de apego, é primordial para o desenvolvimento de uma criança saudável e é o polo afetivo e a referência mais importante na infância.

A amamentação é o primeiro ato humano de amor. "*Leite materno, fonte de vida que brota da terra donde eu nasci*". "*É dar amor na linguagem que o bebê entende*".

Para sobreviver, um recém-nascido precisa ter suas necessidades básicas supridas, cuidados, além de alimentação e calor. O desenvolvimento de uma criança engloba diversos aspectos biopsicossociais que integrados adequadamente proporcionam seu crescimento e vida saudável. Esses aspectos podem ser definidos em: social e emocional; linguagem e comunicação, cognitivo, físico e motor, que serão progressivamente desenvolvidos em cada período do seu crescimento.

Na EPB, como tantas vezes estudado e discutido, os momentos mais marcantes da nossa vida são: a **concepção**, o **nascimento** e a **infância**. Assim como, é o contexto familiar que influencia as características emocionais desde os primeiros anos de vida, intensificando-as na adolescência. Portanto, infância saudável se desenvolve em ambiente familiar e social saudável.

Como repensarmos a infância com seus problemas na complexidade do mundo atual?

Importante ressaltar que se coloca toda a responsabilidade do desenvolvimento saudável da criança sobre os pais, mães, familiares e cuidadores, mas deveríamos responsabilizar também a sociedade moderna e o capitalismo dos tempos atuais que bombardeiam os pais e as crianças com a cultura do consumismo, persuadindo-os com a importância do “dar e ter“. Tarefa que para muitos pais e mães, custará grande parte de seu valioso tempo, que deveria ser disponibilizado para “o estar e o ser“.

Ter como foco principal a formação instrucional e suas multitarefas educacionais, a capacidade profissional e o sucesso financeiro dos filhos, pode colocar o desenvolvimento emocional em segundo plano e ou em um grau menor de importância no elenco de atribuições de pais, educadores ou cuidadores.

Dentre tantas prioridades, entendemos que o desenvolvimento emocional denominada **educação emocional** dos filhos é um aspecto importante que deve ser também priorizado que decorre principalmente da relação e vínculo em seu ambiente familiar e social.

A observação pelos pais das características emocionais da criança propicia entender melhor as reações físicas, emocionais e os sentimentos que expressam em cada situação e os auxilia a diferenciar cada emoção com cada acontecimento. O apoio emocional dos pais desde a tenra idade, tem se mostrado importante nos primeiros anos de vida das crianças, tanto no aspecto emocional quanto no cerebral.

Em relação ao desenvolvimento cerebral da criança, nas últimas duas décadas, progresso no campo da neurociência tem revelado detalhes do funcionamento cerebral. O período mais ativo acontece nos primeiros anos de vida, quando 700 a 1000 novas conexões neurais são formadas por segundo, a partir de estímulos e interação com os pais, os cuidadores, demais membros da família e outras crianças. São estes bilhões de ligações que permitem a rápida comunicação entre várias partes do cérebro, cada uma com uma função específica. 90% das conexões cerebrais são estabelecidas até os 6 anos de idade. A falta de vínculos afetivos compromete a formação inicial do cérebro.

*“Sem afeto, sem sinapses. Infância a Idade Sagrada – Anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos” (Evânia Reichert).*

**Crescer em um ambiente saudável e com estímulos positivos incentivará a sua maturidade cerebral.**

O desenvolvimento cerebral saudável nos leva a uma melhor saúde emocional. Neste sentido, o ambiente acolhedor, respeitoso e amoroso é crucial, tanto na aprendizagem quanto no desenvolvimento físico, intelectual, social e emocional das crianças. Fato que não minimiza a influência da genética, mas destaca o papel importante do ambiente no seu desenvolvimento.

Durante a primeira infância, a criança não tem capacidade de regular por si mesma os seus estados emocionais. Normalmente, crianças expressam suas emoções de medo, felicidade, tristeza e raiva, consideradas como as emoções básicas, inicialmente, pelo choro, pelo riso, pelos primeiros sons e pelas expressões faciais.

O apoio emocional dos pais desde a tenra idade, observando as características emocionais das crianças e os sentimentos que expressam em cada situação vivenciada, tem se mostrado importante para que as auxiliem a melhor entender suas emoções e reações, resultando em um vínculo emocional íntimo com os seus pais e cuidadores lhes permitindo construir uma relação de apego seguro.

A infância sempre é “um tempo em trânsito”, portanto, dura pouco.

“O prazo de validade da infância está cada vez mais curto.”

Segundo Roberto Shinyashiki: *“a única coisa que prepara uma criança para o futuro é ela poder ser criança.”*

Não podemos deixar de frisar aqui a importância do brincar e da convivência com outras crianças.

Brincar significa ter **experiências lúdicas sociais e não sociais**. Esses espaços e momentos são oportunidades importantes para estimular as crianças a demonstrarem e exercitarem suas emoções e, com o avançar da idade, a entender e controlar suas reações emocionais, assim como, seu desenvolvimento físico e motor.

A Legislação brasileira reconhece explicitamente o **direito de brincar**, tanto na Constituição

Federal (1988), artigo 227, quanto no Estatuto da Criança e do Adolescente – **ECA** (1990), artigos 4º e 16.º.

“O brincar é uma necessidade básica e um direito de todos”. - Declaração universal dos direitos da criança - ONU (20/11/1959)- Associação internacional pelo direito da criança brincar - IPA 1979 (Malta), 1982 (Viena), 1989 (Barcelona)

Elogios, demonstração de afeto, reforço e correções positivas assertivas e, principalmente escutar o que a criança fala e expressa verbal e fisicamente, é um importante canal de diálogo e de conscientização da própria criança sobre suas emoções. Estas atitudes são momentos propícios para aquisição de habilidade emocional que possibilitará a criança entender e aprender sobre suas emoções e reações, tanto as inapropriadas quanto as apropriadas, experimentando a capacidade regulatória de suas emoções e reações ao longo das vivências de cada fase ou etapa do seu desenvolvimento infantil.

Esses são aspectos importantes da educação emocional, necessária para que no futuro possam enfrentar situações adversas externas e internas de forma positiva.

Uma criança que tenha vivido situações de constantes críticas, reclamações, comparações negativas com outras crianças, rótulos ligados ao gênero masculino e ou feminino, rótulos pejorativos, maus tratos e outras violências, será provavelmente um adulto emocionalmente inseguro interferindo na sua vida afetiva e profissional.

A maturidade emocional é tão importante quanto seu amadurecimento biopsicossocial. A postura harmoniosa dos pais ao auxiliarem a criança a expressar as razões dos choros, frustrações ou dos sorrisos e alegrias, será o principal canal de comunicação com ela para o entendimento das suas reações e de seu desenvolvimento emocional.

Por isso, não podemos deixar de nos preocupar com a essência da educação na infância no mundo atual. Precisamos administrar este desafio que nada mais é do que aprender a educar numa sociedade em transformação. Educar os filhos não está relacionado a uma fase da vida ou do desenvolvimento da criança, mas é uma tarefa para toda a vida.

O período da infância hoje se mostra diferente, principalmente pelo comportamento das crianças a cada dia mais estimuladas precocemente pelos recursos oferecidos pela tecnologia. Mudaram as brincadeiras infantis que estimulavam os diferentes sentidos, a criatividade e a socialização. As atividades comuns na infância estão sendo substituídas pela tecnologia e perdeu-se parte da comunicação presencial.

Hoje se discute muito o impacto da pandemia que ora vivemos, na saúde física e mental das crianças.

Muitos pais hoje em *home office*, relatam que melhorou muito a relação familiar ao terem mais disponibilidade de conviver com os filhos ao acompanhar de perto seu crescimento e desenvolvimento. Têm mais tempo em casa e a chance de compartilhar com a mãe todo processo cuidar e educar.

É essencial na infância o atendimento sistemático na área de Pediatria e Puericultura. O Ministério da Saúde disponibiliza um excelente material intitulado **Caderneta de Saúde da Criança, Passaporte da Cidadania**. Importante para acompanhar a saúde, o crescimento e o desenvolvimento da criança até os 9 anos de vida, dando orientação, informações e monitoramento para ajudar a cuidar melhor da saúde da criança. É um material essencialmente prático tanto para os pais e cuidadores quanto aos profissionais de saúde.

Segundo o Pacto Nacional Pela Primeira Infância-2020, é na primeira infância, que vai da gestação até os primeiros seis anos, que se formam as raízes da personalidade, bem como as bases e experiências que irão sustentar toda a estrutura física, emocional, cognitiva e social do ser humano. Olhar para a situação das crianças em seus primeiros anos de vida é crucial, mas deve vir acompanhado de esforços de políticas públicas para fortalecer as famílias, de modo que elas tenham condições de oferecer cuidados integrais e possam contribuir para o desenvolvimento saudável físico e emocional das crianças.

Embora pais e cuidadores principais tenham a responsabilidade primária de criar seus filhos e filhas, eles precisam de apoio e assistência para criar ambientes ideais ao desenvolvimento positivo da criança.

A priorização pelo poder público da Primeira Infância revela-se importante marco na garantia dos direitos das crianças na fase inicial da sua vida e no empoderamento das famílias.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REICHERT, Evânia. *A Infância: A idade Sagrada*. Valle do Ser, 2011.

Ministério da Saúde: Biblioteca Virtual em Saúde.

Poder Judiciário: Conselho Nacional de Justiça

Pacto Nacional Pela Primeira Infância

Brasília, 2020



Casal

Ilham El Maerrawi – Psicóloga

Jean Khater Filho – Pediatra

Pais e avós, membros do Conselho de Educadores da Escola de Pais do Brasil.