



## **EDUCAÇÃO DO ENFERMEIRO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS: BASE PARA VIDAS SAUDÁVEIS E PREVENÇÃO DE DOENÇAS**

**Samuel de Castro Santana Batista  
Edilceia Domingues Do Amaral Ravazzani**

### **Resumo**

Os primeiros 1000 dias de vida, do período da concepção até os dois anos de idade (270 dias de gestação + 730 dias pós-nascimento), representam uma “janela de ouro” para a modulação da saúde ao longo da vida. Experiências nutricionais e ambientais nesse período influenciam o desenvolvimento físico, cognitivo e metabólico, por meio da programação metabólica e do *imprinting* epigenético que é processo no qual estímulos ou insultos nutricionais em períodos críticos geram efeitos prolongados e persistentes sobre a expressão gênica. A nutrição inadequada, por carência ou excesso, aumenta a predisposição a doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão na vida adulta. O principal problema é a falta de orientação qualificada às famílias para otimizar saúde e nutrição nessa fase, exigindo foco na prevenção primária. Nesse contexto, o profissional de enfermagem ocupa posição importante. Com contato desde o pré-natal até a puericultura, o enfermeiro estabelece vínculo de confiança, tornando-se agente fundamental na educação em saúde. Este trabalho teve como objetivo realizar levantamento bibliográfico para responder à pergunta “Como a educação em saúde do enfermeiro influencia nos primeiros 1000 dias”. Para isso, foi feita busca nas bases Google Scholar e SciELO, com os descritores “Primeiros mil dias”, “Saúde materno-infantil”, “Aleitamento materno” e “Nutrição infantil”, isolados e combinados. Após busca foram utilizados 7 artigos para a análise. A nutrição materna é o ponto de partida. A desnutrição pode levar a bebês de baixo peso com maior risco futuro de obesidade, segundo a Teoria do Fenótipo Poupador. Já a sobrenutrição e obesidade materna aumentam a chance de distúrbios metabólicos na criança. Deficiências de micronutrientes, como cálcio e vitamina D na gestação, comprometem a mineralização dentária, elevando o risco de cáries. Após o nascimento, o aleitamento materno exclusivo até seis meses e continuado até dois anos é pilar protetor fundamental, pois assegura nutrição completa, protege contra infecções e doenças crônicas, além de trazer benefícios para a mãe, como prevenção do câncer de mama. O leite materno também atua no estímulo ao desenvolvimento neurológico e craniofacial. A introdução alimentar, a partir dos seis meses, deve priorizar alimentos naturais, evitando ultraprocessados ricos em açúcar e sódio. Conclui-se que a nutrição adequada nos 1000 dias protege contra a obesidade, enquanto a insegurança alimentar e a desinformação prejudicam o desenvolvimento infantil e que a educação em saúde pelo enfermeiro reduz esses riscos por meio da orientação sobre cuidados com a alimentação materna, aleitamento e introdução alimentar, capacitando a família e promovendo trajetórias de saúde saudáveis. Investir na formação do enfermeiro como educador é essencial para garantir o desenvolvimento e a qualidade de vida das crianças.

**Palavras-chave:** Primeiros mil dias; primeiros 1000 dias; nutrição infantil; saúde materno-infantil.