



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.