

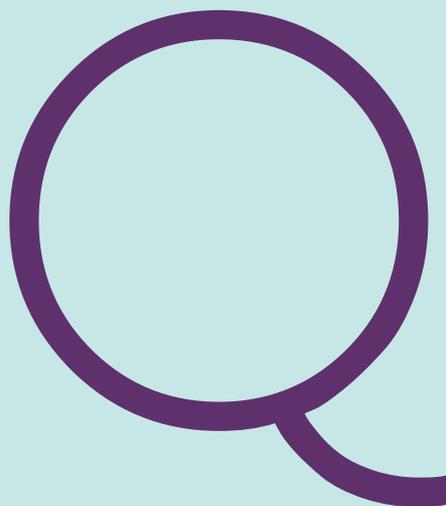
Texto Bruna Meneguço



A (r)evolução dos
BEBÊS

FOTO: Getty Images

Com os avanços da tecnologia, novas pesquisas confirmam que eles compreendem mais – e mais rápido – do que imaginamos. Veja o que você pode fazer para ajudar o seu filho nessa incrível jornada do desenvolvimento



Quando Martín, 2 anos, deu os primeiros passos com firmeza aos 10 meses, a coordenadora de projetos Aline Carneiro, 40 anos, demorou a acreditar. “Ele sempre foi muito ágil com o corpinho. Mesmo assim, a primeira vez que se levantou sozinho e subiu no sofá nos deixou em choque”, revela a mãe.

Pudera... ao segurar um recém-nascido no colo, tudo parece frágil. Os movimentos ainda lentos, os olhos que custam a abrir e a língua para fora em busca de alimento. Parece impossível mesmo imaginar que, em poucos meses, aquela criança estará sorrindo, batendo palmas, engatinhando e caminhando por aí.



OS PAIS DEVEM OFE-
RECER O ESTÍMULO DE
ACORDO COM A FASE,
NEM MAIS NEM MENOS

“O desenvolvimento do bebê no primeiro ano é como uma escada, que ele (na companhia dos pais, mães e cuidadores) vai subindo degrau por degrau. A cada etapa, adquire mais repertório para lidar com as pessoas, consigo mesmo e com a vida”, explica a professora Miria Be-

nincasa, do curso de Psicologia e da pós-graduação em Psicologia da Saúde da Universidade Metodista de São Paulo. Quer saber mais? A seguir, vamos contar o que está por trás de cada conquista – e como você pode ajudar o seu pequeno a alcançar todo o seu potencial.

FOTO E MODELO: *Max Fama*

CÉREBRO A MILHÃO

O primeiro ano de vida é pura intensidade. Isso acontece porque nosso cérebro está em formação acelerada, com um ritmo de construção de conexões cerebrais, as famosas sinapses, muito superior ao de qualquer outra fase. São cerca de 1 milhão de novas conexões por segundo!

Só para se ter ideia, o cérebro de um recém-nascido pesa, em média, 300 gramas e, no primeiro ano, triplica de tamanho – até chegar à fase adulta, com cerca de 1.500 gramas.

Essa mudança acontece de forma rápida e intensa. Quem tem um bebê em casa sabe que ele muda e aprende muito de um mês para o outro. O avanço dos estudos na área de neuropsicologia vem justamente para comprovar o que vemos diante de nossos olhos e também para nos surpreender com novas informações.

Uma pesquisa da Universidade Queen's, no Canadá, mostrou que os bebês são capazes de reconhecer a voz materna logo após o nascimento. Outro estudo, dessa vez conduzido pelo Núcleo de Psicologia da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, mostrou que, aos 4 meses, eles podem reconhecer expressões faciais. E, de acordo com uma pesquisa da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, os pequenos nascem com um inerente senso de moralidade, sabendo distinguir o bem e o mal desde os 3 meses. Em outras palavras: eles têm capacidades muito mais incríveis do que os próprios cientistas e pesquisadores podiam imaginar até pouco tempo.

GENÉTICA + AMBIENTE

Esses são os dois pilares que vão nortear o desenvolvimento da crian-



ça. “Existem habilidades que são geneticamente predeterminadas, que podem impactar positiva ou negativamente o desenvolvimento. Por exemplo, algumas crianças têm uma facilidade muito grande para desenhar, outras aprendem rapidamente a andar de bicicleta sem rodinha e dominar uma bola. Já o ambiente é justamente tudo aquilo que os pais e cuidadores podem acrescentar, ajudar e oferecer para melhorar o desenvolvimento do seu filho”, explica a professora Carolina Coan, do Departamento de Neurologia Infantil da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).

Mas é importante compreender que, por maiores que sejam as nossas expectativas de que nossos filhos atinjam todo o seu potencial, o desenvolvimento também é biológico e depende de um processo chamado

FOTO E MODELO: *Max Fama*

mielinização do córtex cerebral. Trata-se da cobertura das células nervosas por uma substância gordurosa chamada mielina. É ela que vai permitir que os impulsos nervosos sejam transmitidos do cérebro para o corpo. “Sem que essas estruturas estejam aptas, o desenvolvimento não acontece”, explica o neuropediatra Saul Cypel, professor livre-docente de Neurologia Infantil pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Isso leva tempo, e cada criança tem o seu.

A psicopedagoga Luciana Brites, mestre em distúrbio do desenvolvimento e fundadora do Instituto Neurosaber (PR), alerta para a pressa de pais, mães e cuidadores para que as crianças aprendam cada vez mais cedo. “É preciso entender que as conquistas acontecem por etapas e não dá para adquirir certas

habilidades sem o apoio de outras, até para não querer antecipar passos na vida do seu filho sem que ele esteja preparado para isso. Para sentar sem apoio, o que acontece por volta do sexto mês, o bebê antes teve de aprender a firmar o pescoço e a manter a coluna ereta. Os pais devem saber em qual fase seus filhos estão para oferecer o estímulo adequado. Nem mais nem menos”, diz. Conselho que vale para a vida toda, aliás.

AMOR SEM MEDIDAS

Há, no entanto, um ponto em que todos os especialistas concordam que pode ser oferecido sem limites. Trata-se do contato, do amor, do toque, do carinho, das conversas, da troca de olhares e dos abraços entre você e seu bebê. Na casa da publicitária Camila Rodrigues de Campos

Bonato, 42 anos, sua intuição fez com que ela ficasse com a filha Juliana, 2 anos, no colo o maior tempo possível. “Ela sempre dormiu no meu peito e eu percebia que ela se acalmava e até respirava de forma mais tranquila”, revela.

Para comprovar a importância do toque para o desenvolvimento do bebê, a professora Ana Osório, da Universidade Presbiteriana Mackenzie (SP), pesquisadora dedicada à neurociência da primeira infância, lidera uma pesquisa chamada Bebê Cientista. “Nosso objetivo é estudar como o cérebro do bebê reage quando recebe um toque suave da mãe e como isso está relacionado com a sua regulação de estresse. Nosso projeto também pretende entender como se dá o fenômeno de sincronia cerebral, cardíaca e comportamental entre mães e bebês, ou seja, o quanto os padrões de funcio-

Para ler e estimular os sentidos

Você sabe que seu filho descobre o mundo pelos cinco sentidos. Com os livros, claro, não é diferente. Pode reparar. Começando pelo tato, quando a criança “lê” sentada em cima do livro, deitada ou até carregando pela casa. Assim, vai aprender a manusear o livro, virando as páginas. Já a audição é estimulada quando o seu bebê ouve a história ou os sons (se houver) do livro. Para a visão, tem os diferentes tipos de ilustrações, cores, texturas e tamanhos. E o paladar? “O bebê vai colocar o livro na boca e isso também faz parte da sua descoberta”, explica Cristiane Rogerio, coordenadora pedagógica da pós-graduação O Livro Para a Infância d’A Casa Tombada/Faconnect (SP) e colunista da CRESCER. Aqui, ela dá cinco sugestões para iniciar essa aventura.

namento do cérebro, os ritmos cardíacos e os movimentos físicos da mãe e do bebê ficam alinhados quando se tocam”, explica Ana.

Os resultados preliminares e inéditos na área apontam que, já com 6 meses, diferentes regiões do cérebro dos bebês são ativadas quando eles sentem o toque da mãe ou de uma mulher desconhecida. Além disso, reforçam a importância da relação mãe-bebê para a maturação cerebral dos pequenos. “Os próximos passos serão verificar como essas respostas cerebrais estão relacionadas com a forma como os bebês lidam com situações de estresse”, conta Ana.

Se não falta amor, vamos aproveitar cada conquista sem pressa? Aqui, selecionamos maneiras de estimular o seu bebê, sempre respeitando o tempo e o espaço de cada um.



Eu Primeiro, de Lúcia Hiratsuka

Em seu livro de estreia para os bebês, a premiada autora Lúcia Hiratsuka traz a história de três crianças em um dia na natureza: um menino maior, um médio e uma menina pequena. Numa brincadeira para ver quem chega primeiro, a narrativa traz uma relação com o tempo, com o brincar, o apreciar e as relações de afeto. (Jujuba Editora)



Akili está feliz, de Kiusam de Oliveira e Rodrigo Andrade

Akili é um bebê em plena descoberta dos sentimentos. Perto de pessoas queridas que cuidam dele, Akili (que significa “inteligente” ou “brilhante”, segundo povos da Tanzânia) brinca, pula e parece comemorar a vida o tempo todo. (Editora Melhoramentos)

Ver para crer

Você sabia que, antes mesmo de enxergar imagens, no terceiro trimestre da gestação, o bebê já é capaz de identificar a luz? Pois é, diversos experimentos mostraram que ele pode se movimentar quando um feixe de luminosidade é apontado para a barriga.

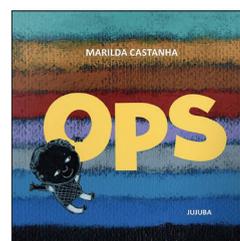
Mas, apesar de o desenvolvimento da visão começar no útero, ao nascer ele não enxerga muito bem. Para o recém-nascido, o mundo se apresenta embaçado e sem nitidez. Pouco antes de completar 1 mês, no entanto, já consegue ver a uma distância de 20 a 40 centímetros. Nessa fase, estimule a visão do bebê com cores de contraste, como preto e branco, listras ou imagens de rostos e espelhos.

A partir do segundo mês, ele consegue acompanhar o movimento de objetos e pessoas, ainda com alcan-



O que tem dentro da sua fralda?, de Guido van Genechten

Com abas e capa dura, esse livro interativo mostra aos pequenos leitores o que tem dentro das fraldas de diversos outros bebês – de muitas espécies animais diferentes. As abas revelam as surpresas que o rato curioso – assim como o leitor – vai descobrindo. (Editora Brinque-Book)



Ops, de Marilda Castanha

Relançado pela Jujuba Editora, a nova versão desse clássico traz vários “ooooops” no cotidiano de um bebê, que nomeiam ações e sentimentos. Tem a beleza e a potência da ideia original, um novo arranjo do ritmo das sequências de páginas e três ilustrações inéditas. (Jujuba Editora)

ce limitado. A visão melhora progressivamente até que, por volta de 1 ano e meio, o pequeno tem praticamente a mesma acuidade visual de um adulto.

Vale lembrar aqui a importância do teste do olhinho, hoje realizado em todas as maternidades do Brasil gratuitamente por lei. “O exame deve ser feito nas primeiras 48 horas de vida. É indolor e realizado com um oftalmoscópio. O aparelho emite uma luz que produz uma cor avermelhada e contínua nos olhos saudáveis e, com isso, descarta a presença de tumores e cataratas”, explica Cypel, da FMUSP.

Soltando o verbo

“É justamente a fala que nos diferencia dos seres de outras espécies. É por meio da linguagem que construímos o nosso pensamento”, expli-



Música, de Clara Gavilan

Esse é um dos livros integrantes da coleção Lu & Bilu de livros-imagem para crianças pequenas. Prepare-se para acompanhar uma história de perseverança, superação e cooperação, princípios preciosos a serem trabalhados com os pequenos. (Editora Quatro Cantos)



Um estudo brasileiro mostrou que, aos 6 meses, áreas diferentes do cérebro do bebê são ativadas quando ele é tocado pela mãe

ca a fonoaudióloga Flávia Ribeiro, do Hospital e Maternidade São Luiz (SP). Essa é uma das habilidades mais complexas de serem aprendidas. Por isso, o período de aquisição é tão extenso. Começa ainda no primeiro ano, com os balbucios, e se finaliza apenas aos 4 anos, com a fala gramatical.

Mas, assim como tem que rastejar antes de andar, o pequeno também tem que balbuciar antes de falar. “Balbuciar é um marco importante porque representa o início de uma comunicação real, quando o bebê começa a experimentar sons, reações, respostas e a construção de relações sociais”, completa Flávia.

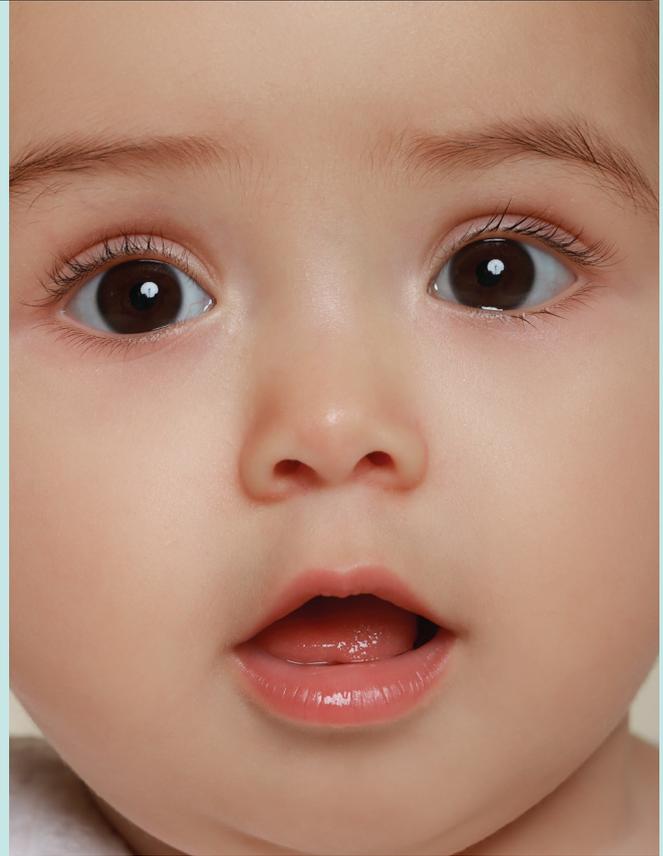
Às mães, pais e cuidadores, vale seguir o básico, ou seja, converse com a criança. “Assim que Martín nasceu, todos os dias, pela manhã, eu falava para ele qual era o dia, mês, ano, dia da semana, como estava o tempo lá fora e quais eram os nossos planos. Também aproveitava os momentos de interação dele com algum objeto para conversar mais”, conta Aline. Esse é mesmo o caminho.

Uma pesquisa realizada pela Universidade da Ânglia Oriental, na Inglaterra, mostrou, pela primeira vez, que conversar com seu bebê pode, inclusive, moldar a estrutura cerebral dele. Segundo o cientista John Spencer, autor do estudo, os

bebês de 30 meses expostos a maiores quantidades de fala adulta apresentam maior concentração de mielina no cérebro, o que torna a comunicação entre os neurônios mais eficiente.

Procure narrar o mundo para o seu filho, varie o tom de voz, abuse do manhês (isto é, aquele jeito especial que as mães têm de falar com os bebês), cante, conte histórias e deixe que ele perceba o silêncio. Essa é também uma forma de comunicação. Ah, e por mais fofo que seja, resista à tentação de repetir “áua” quando ele estiver querendo dizer água, porque isso reforça a pronúncia errada.

Por fim, se a criança aponta para pedir um brinquedo sem dizer o que quer, nomeie o objeto em vez de simplesmente entregá-lo. Isso incentiva a verbalizar as ideias.



Um passo por vez

Sabe aqueles movimentos espontâneos e aleatórios, como agitar as pernas e balançar os bracinhos, que seu bebê faz nos primeiros meses? Pesquisadores da Universidade de Tóquio, no Japão, descobriram que eles são essenciais para a coordenação sensorial e motora lá na frente. Os cientistas revelaram padrões de interação muscular que, mais tarde, per-



O TESTE DO OLHINHO,
FEITO NA MATERNIDADE,
DETECTA PROBLEMAS
VISUAIS GRAVES

FOTO E MODELO: *Max Fama*

mitirão ao bebê realizar movimentos sequenciais, como engatinhar e andar. Portanto, entre na bagunça junto com o seu filho e combine aprendizado e diversão ao mesmo tempo.

Além dos movimentos aleatórios, a conquista dos primeiros passos começa no rolar. “Apesar de simples, ele é extremamente importante para o desenvolvimento infantil. Do ponto de vista motor, virar de barriga para cima ou para baixo, arrastar-se para os lados ou empurrar o próprio corpo são ações que ajudam a fortalecer a musculatura dorsal que serão fundamentais para a aquisição de movimentos mais complexos, como sentar, engatinhar e andar”, explica Cypel.

Para incentivar o seu filho a rolar, coloque-o em uma superfície macia sobre o chão e posicione ao seu redor brinquedos musicais e objetos de diferentes texturas e cores fortes.

Quando chegar a hora de estimular o sentar, coloque o bebê no colo, sentado de frente para você, segurando-o pelas axilas. Devagar, brinque de serra-serra (aquele movimento de balançar a criança para trás e para a frente). Além de curtir, ele vai forçar o pescoço e tentar se manter ereto.

Uma das maneiras de incentivar seu filho a engatinhar é colocar um edredom ou cobertor no chão e espalhar brinquedos que se movimentam, como bolas e carrinhos. A criança, provavelmente, vai tentar alcançá-los. Por último, para andar, o melhor é deixar o pequeno descalço. Além de dar mais aderência, ao sentir o chão ele se sente mais seguro.

Com emoção

Difícil resistir a um bebê quando ele solta uma daquelas gargalhadas barulhentas... Você provavelmente se

perguntou o que será que passa pela cabecinha dele naquele momento, certo? Pesquisadores da Universidade de Bristol, no Reino Unido, descobriram que os pequenos apresentam senso de humor aos 2 meses. Outro estudo, dessa vez, da Universidade Ben-Gurion do Negev, em Israel, revelou que eles já são capazes de ter empatia aos 6 meses.

E tem mais: os bebês conseguem se conectar com as pessoas ao seu redor, inclusive em nível cerebral, antes do que se imaginava. Cientistas da Universidade de Princeton, nos Estados Unidos, conduziram um estudo sobre como os cérebros de bebês e adultos interagem durante brincadeiras e encontraram semelhanças em sua atividade neural. Ou seja, a atividade cerebral do bebê e do adulto aumentavam e diminuía juntas à medida que compartilhavam



BEBÊS JÁ SENTEM
EMPATIA A PARTIR
DOS 6 MESES,
SEGUNDO A CIÊNCIA

FOTO E MODELO: *Max Fama*



brinquedos e contato visual.

Mas qual será a melhor maneira de estimular o desenvolvimento social do pequeno? Mais simples do que a gente imagina. “Ter pais amistosos é a semente para a criança ter amigos. Assim ela vai entender que pode ser muito prazeroso se aproximar de outro ser humano”,

afirma a psicóloga infantil Rita Calegari, de São Paulo. O que certamente também será crucial para o seu filho se desenvolver em todos os aspectos. Como ensina o escritor Matthew Jacobson, atrás de cada criança que acredita em si mesma está uma família que acreditou primeiro. ©

FOTO: Raquel Espírito Santo

Marcos do desenvolvimento

AS REFERÊNCIAS EXISTEM PARA FACILITAR QUE PAIS, MÃES E CUIDADORES ACOMPANHEM OS BEBÊS COM INFORMAÇÃO ADEQUADA. O MAIS IMPORTANTE, NO ENTANTO, É TIRAR TODAS AS DÚVIDAS COM O PEDIATRA DO SEU FILHO. FIQUE POR DENTRO DAS PRINCIPAIS.



0 a 3 meses

- Começa a sustentar a cabeça até o final do terceiro mês;
- Fixa o olhar e movimenta a cabeça, acompanhando objetos;
- Diante de sons mais intensos, a criança deve apresentar respostas como: despertar, interrupção da mamada, susto e piscadas dos olhos;
- Reconhece a voz materna;
- A partir dos 2 meses, aparece o sorriso social.

4 a 6 meses

- Apresenta controle total de cabeça;
- Rola de barriga para cima até ficar de lado;
- Aos 5 meses, quando colocado

- sentado, consegue manter-se na posição, apoiando as mãos no solo, à frente do corpo;
- Apresenta comportamentos comunicativos de imitar expressões faciais e vocalizações;
- Sorri e solta gritos de alegria ao brincar.

7 a 9 meses

- É esperado que o bebê fique sentado sozinho ou com ajuda mínima;
- Já arrasta, engatinha e fica de pé, apoiando-se nos móveis;
- Emite muitos sons como, por exemplo: “mamama, bababa”, principalmente, na presença do cuidador;
- Começa a usar o dedo para apontar as coisas;



- Prefere os adultos familiares ou cuidadores.

10 a 12 meses

- Anda segurando nos móveis, de mão dada ou de forma independente. Esta é uma etapa com muita variação;
- Usa gestos simples como dar tchau, balançar a cabeça dizendo não, mandar beijo, bater palmas;
- Tenta repetir palavras que escuta;
- Chora quando pais/cuidadores precisam se ausentar.

13 a 15 meses

- Consegue passar de sentado para de pé sem precisar se apoiar;
- Inicia os primeiros passos do caminhar (mais de seis passos);
- É a fase em que o bebê vai ampliar o seu vocabulário por meio de jogos e brincadeiras;
- Começa a compreender e responder a comandos verbais mais complexos;
- Aos 15 meses, é esperado que o vocabulário tenha de quatro a seis

palavras com significado mais específico, incluindo nomes de pessoas próximas.

16 a 18 meses

- O bebê prefere subir em escadas e nos móveis. Alguns escalam tudo pela frente;
- Sobe rampa. Alguns descem, outros não, depende muito de quando iniciaram a marcha;
- Aponta para mostrar a alguém o que quer;
- Atende quando chamado pelo nome;
- Demonstra afeto pelas pessoas com quem está familiarizado.

19 a 24 meses

- Com o aprimoramento da motricidade grossa, a criança é capaz de andar de costas, correr, controlar o agachamento sem cair, embora não controle o seu equilíbrio totalmente;
- Com 2 anos, já é capaz de correr, parar de repente e chutar a bola quase sem cair;
- Conhece e nomeia pessoas familiares e partes do corpo;
- Pronuncia seu nome para se referir a si própria;
- Gosta de mostrar cada vez mais autonomia e independência, realizando as coisas sozinha.