

De olho no



# Consumo de álcool e gravidez:

um coquetel perigoso



Centro de Excelência  
para o Desenvolvimento  
na Primeira Infância

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*

PAIS



**“O consumo frequente de álcool durante a gravidez pode acarretar sérios problemas de saúde, cognitivos, comportamentais e emocionais para a criança.”**

## O que sabemos?

- O consumo de álcool durante a gravidez é um problema mundial de saúde.
- Os efeitos negativos do consumo de álcool afetam cerca de 5% das crianças em todos grupos raciais e culturais.
- Não foram estabelecidos limites seguros para o consumo de álcool durante a gravidez. Portanto, para evitar os efeitos negativos que a exposição ao álcool gera para as crianças, mulheres que já estão grávidas ou que pretendem engravidar devem parar de consumir bebida alcoólica.
- O consumo frequente de álcool durante a gravidez pode acarretar sérios problemas de saúde a criança:
  - **De saúde:** baixo peso ao nascer, malformações congênitas e retardo de crescimento.
  - **Cognitivos:** déficits nas áreas de linguagem, memória e resolução de problemas.
  - **Comportamentais:** dificuldade de atenção, impulsividade e hiperatividade.
  - **Emocionais:** irritabilidade, maior reatividade ao estresse e maior tendência a sentimentos negativos.
- Estes problemas podem persistir por muito tempo e levar a outros no decorrer da vida (por exemplo, doenças mentais e pouco desenvolvimento pessoal).
- O risco de agravamento dos sintomas é ainda maior quando o consumo de álcool é acompanhado por **desnutrição** durante a gravidez.



## Prestando atenção...

## O que pode ser feito?

... no seu consumo de álcool antes e durante a gravidez.

- Evite o consumo de álcool durante o período em que você está tentando engravidar.
- Pare totalmente de consumir bebidas alcoólicas durante a gravidez.
- Se você tiver dificuldade em parar de beber, procure ajuda profissional e peça ajuda ao seu companheiro ou aos membros da família.

... mantendo uma dieta saudável durante a gravidez.

- Considere incluir suplementos alimentares na sua dieta antes, durante e depois da gravidez, o que pode reduzir a gravidade de sintomas em crianças afetadas pelo uso do álcool no período pré-natal.
- Consulte um profissional da área da saúde (médico ou nutricionista) antes de tomar qualquer suplemento alimentar.

... a realidade: criar uma criança que sofre os efeitos negativos do álcool pode exigir esforços de toda a família.

- Aceite a ajuda oferecida por seu sistema de saúde.
- Se você estiver preocupada com o desenvolvimento de sua criança, peça ajuda profissional para conseguir cuidados e serviços adequados. Quanto mais cedo os problemas forem identificados, melhor.
- Envolve toda a família em intervenções realizadas em grupo. É essencial contar com um ambiente familiar estável e de boa qualidade.



# Informações

Este folheto informativo é uma publicação do Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância (CEDPI) e da Rede Estratégica de Conhecimentos sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância (REC-DPI). Estes dois organismos identificam e sintetizam os melhores trabalhos científicos sobre o desenvolvimento na primeira infância. Através deste trabalho, eles divulgam esse conhecimento para diversos públicos em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para informações mais detalhadas sobre os efeitos do consumo de álcool durante a gravidez, consulte nossos resumos e os artigos escritos por especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente para download no site [www.encyclopedia-crianca.com](http://www.encyclopedia-crianca.com).

Vários organismos oferecem apoio financeiro ao CEDPI e à REC-DPI, incluindo o Conselho de Pesquisa de Ciências Sociais e Humanas do Canadá, a Universidade Laval e várias fundações privadas. As opiniões expressas neste documento não representam, necessariamente, as políticas oficiais desses organismos.

Agradecemos à “Fondation Lucie et André Chagnon” e ao “Alberta Centre for Child, Family and Community Research” por suas contribuições financeiras para a produção deste folheto informativo e à “Margaret & Wallace McCain Family Foundation” pelo suporte financeiro desta edição revisada.

## **Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância Rede Estratégica de Conhecimento sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância**

Université de Montréal  
3050, Édouard-Montpetit Blvd., GRIP  
P.O. Box 6128, succursale Centre-ville  
Montreal, Quebec H3C 3J7  
Telephone: 514-343-6111, r. 2541  
Fax: 514-343-6962

E-mail: [cedje-ceecd@umontreal.ca](mailto:cedje-ceecd@umontreal.ca)

Sites: [www.excellence-earlychildhood.ca](http://www.excellence-earlychildhood.ca) e [www.skc-eecd.ca](http://www.skc-eecd.ca)

Neste documento, a forma masculina é utilizada para simplificar o texto. Não há intenção de discriminação.



Enciclopédia  
sobre o Desenvolvimento  
na Primeira Infância

**Coordenação:**  
Valérie Bell

**Colaboração:**  
Mélanie Joly  
Sarah-Louise Fraser  
Kristell Le Martret  
Mary J. O'Connor  
Isabelle Vinet (CPEQ)

**Edição:**  
Alessandra Schneider  
Sandro Tangirino

**Projeto gráfico:**  
DesJardins Conception Graphique Inc.

**Tradução para o Português sob  
os cuidados do CONASS**



Centro de Excelência  
para o Desenvolvimento  
na Primeira Infância

RÉSEAU STRATÉGIQUE  
DE CONNAISSANCES  
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

*jeunes enfants*

**Prévention**<sup>MD</sup>  
Fondation Lucie  
et André Chagnon

