

AMOR de MAE

*Um elo poderoso que desenvolve
o cérebro e a vida.*



Super⁺

Estimulação
Cognitiva


Quando uma criança nasce, o cérebro dela ainda está em formação, e é no dia a dia, nas interações com quem cuida dela, que esse desenvolvimento acontece.

O carinho, o olhar, o colo e a forma como a mãe responde aos momentos difíceis ajudam a construir as bases do aprendizado, da memória e das emoções.

Neste e-book, você vai entender como o amor maternal impacta o desenvolvimento cerebral da criança ao longo da vida.

Produção: Supera

Co-produção: Livia Ciacci



**O cérebro
da mãe
também
muda!**



Supera

Estimulação
Cognitiva



A maternidade não muda só a rotina. Ela também muda o cérebro e esse processo é chamado de matrescência, que é uma fase em que a cabeça da mãe se reorganiza para cuidar do bebê.

O estudo *Matrescence: lifetime impact of motherhood on cognition and the brain* mostra que cerca de 80% das mães relatam esquecimentos ou dificuldade de concentração nesse período, fenômeno conhecido como “mommy brain”.



Estimulação
Cognitiva

Mas isso não significa perda de capacidade. Na prática, o cérebro passa a focar mais no que é importante para o bebê. É uma adaptação que ajuda no cuidado, na atenção e no elo mãe e filho.



**É o afeto
que organiza
o cérebro
do bebê!**

Superá

Estimulação
Cognitiva

Desde os primeiros dias, mãe e filho começam a se ajustar um ao outro. O olhar, toque, voz e presença criam uma conexão que ajuda no desenvolvimento do nenê.

Esse processo foi descrito no estudo *“Sincronia bio-comportamental e o cérebro afiliativo”*, desenvolvido pela neurocientista Dra. Ruth Feldman.

Segundo o estudo, essa conexão é uma sincronia entre mãe e bebê que envolve o corpo e o comportamento ao mesmo tempo, como batimentos cardíacos, ritmo do cérebro, olhares, toques e sons.



Estimulação
Cognitiva

Na prática, é como se a mãe ajudasse o bebê a se organizar por dentro. Em interações simples, como olhar nos olhos ou acalmar no colo, a mãe ajuda o bebê a desenvolver a própria capacidade de se acalmar.

Com o tempo, isso contribui para:

- Mais segurança;
- Controle emocional;
- Capacidade de se relacionar.



Estimulação
Cognitiva

**Como o
cuidado e as
experiências
moldam o
cérebro e as
habilidades
das crianças?**

Superá

Estimulação
Cognitiva

O desenvolvimento do cérebro infantil está diretamente ligado às experiências vividas nos primeiros anos de vida. São nesses momentos que se formam as conexões neurais responsáveis por funções como memória, aprendizado e regulação emocional, que servem de base para o desenvolvimento ao longo da vida.

Uma pesquisa conduzida pela psiquiatra, Dra. Joan Luby, da Washington University School of Medicine, analisou a relação entre o comportamento materno e o desenvolvimento dessa estrutura cerebral. O estudo ficou conhecido como *“Maternal Support and the Development of the Hippocampus”*.



Estimulação
Cognitiva

Durante o experimento, crianças em idade pré-escolar foram colocadas em uma situação de leve frustração. Elas precisavam esperar para abrir um presente enquanto suas mães realizavam outras atividades. A forma como cada mãe reagiu ao comportamento da criança foi observada e registrada.

Anos depois, essas mesmas crianças passaram por exames de imagem. Os resultados indicaram que aquelas que receberam mais suporte emocional apresentaram um hipocampo quase 10% maior em comparação às outras.



Estimulação
Cognitiva

O que isso significa?

Na prática, os dados reforçam a relação entre o ambiente afetivo e o desenvolvimento cognitivo. O cuidado recebido na infância não se limita apenas ao aspecto emocional. Ele também está associado a mudanças estruturais no cérebro, com impacto direto na forma como a criança aprende, guarda informações e responde ao estresse ao longo do tempo.



Estimulação
Cognitiva



Supero

Estimulação
Cognitiva



A importância do apoio

Supera

Estimulação
Cognitiva

Além disso, o desenvolvimento cognitivo não acontece apenas em situações formais de aprendizado. Ele é construído, principalmente, nas interações cotidianas.

Outras pesquisas na área de desenvolvimento infantil mostram que o cuidado caracterizado por apoio, orientação e presença ajuda a criança a desenvolver habilidades como organização, controle de impulsos e capacidade de adaptação.

Essas habilidades fazem parte das chamadas funções executivas, um conjunto de capacidades que permite planejar ações, manter o foco e tomar decisões.



Estimulação
Cognitiva

Quando a criança se sente segura e apoiada, ela tende a direcionar sua atenção para o ambiente e para o aprendizado. Em contextos mais instáveis, por outro lado, parte desses recursos é direcionada para lidar com o desconforto e a insegurança.

Ao longo do tempo, essas experiências do dia a dia influenciam não apenas o comportamento imediato, mas também a forma como a criança aprende, se organiza e reage a desafios.



Estimulação
Cognitiva

**A relação
entre mãe e
filho também
traz efeitos
para o cérebro
da própria
mulher!**

Supera

Estimulação
Cognitiva

O estudo *“Protective role of parenthood on age-related brain function in mid- to late-life”*, analisou dados de grandes grupos populacionais e identificou que o número de filhos está associado a uma maior conectividade entre regiões do cérebro, especialmente em áreas ligadas ao movimento e à percepção sensorial.

Essas mesmas regiões costumam apresentar redução de conectividade com o envelhecimento. No entanto, entre pessoas com filhos, o padrão observado segue na direção oposta. Os resultados sugerem que a experiência da parentalidade parece reforçar essas mesmas redes, sugerindo que o ambiente complexo e



Estimulação
Cognitiva

as demandas de cuidado infantil promovam uma "reserva neural".

Além disso, a duração da lactação tem sido correlacionada com uma melhor saúde da substância branca e melhores pontuações em memória verbal e cognição global em mulheres aos 70 anos de idade.




Estimulação
Cognitiva



Supera

Estimulação
Cognitiva



Efeitos da ocitocina no cérebro da mãe e do bebê



Superá

Estimulação
Cognitiva



A ocitocina é um hormônio e neurotransmissor produzido no hipotálamo e liberado pela hipófise. Ela atua no corpo e nas emoções, influenciando comportamento e vínculos sociais.

Na maternidade, por exemplo, ela traz muitos benefícios para mãe e bebê. Mas quais são esses benefícios?

Nas glândulas mamárias, estimula a produção e a liberação do leite, facilitando a amamentação e ajudando a acalmar o bebê.

Na amígdala, reduz medo e ansiedade, deixando a mãe mais calma e fortalecendo o vínculo afetivo.



Estimulação
Cognitiva

No eixo hipotálamo-adrenal, diminui os hormônios do estresse, ajudando a mãe a lidar melhor com situações difíceis e contribuindo para o desenvolvimento saudável do bebê, especialmente na regulação do organismo e da imunidade.

Por fim, no córtex pré-frontal, aumenta a sensibilidade materna às necessidades do bebê e favorece, no bebê, o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, como reconhecimento de emoções e interação social.



Estimulação
Cognitiva

O vínculo entre mãe e filho vai muito além do aspecto afetivo. Ele envolve processos biológicos, cognitivos e comportamentais que atuam desde os primeiros dias de vida e seguem influenciando o desenvolvimento ao longo dos anos.

As interações cotidianas, o cuidado, a presença e a forma de responder às necessidades da criança participam da construção das bases da memória, da atenção, do aprendizado e da regulação emocional. Além disso, a maternidade também promove adaptações no cérebro da mulher, mostrando que essa relação é de influência mútua.



Estimulação
Cognitiva

Os estudos apresentados neste e-book apontam que o cérebro se desenvolve e se reorganiza a partir das experiências. E esse desenvolvimento não se encerra na infância. Ele segue ao longo da vida, conforme o cérebro continua sendo estimulado e exercitado.



Estimulação
Cognitiva



Supera

Estimulação Cognitiva