

A IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS 1.000 DIAS DE VIDA



1 O que se deve saber sobre os primeiros 1.000 dias de vida

Primeiros **1.000** dias de vida: período desde a concepção até aos 2 anos de idade

3 anos para a microbiota intestinal se desenvolver, diversificar e estabilizar

pele menos **80%** das células imunitárias estão localizadas no nosso intestino

importância da **comunicação bidirecional** a microbiota intestinal participa no desenvolvimento do sistema imunitário o sistema imunitário está envolvido na maturação da microbiota intestinal

2 Desenvolvimento da imunidade intestinal



gestação
dia 1 a 269

nascimento
dia 270

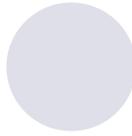
6 meses
dia 453

12 meses
dia 635

2 anos
dia 1 000

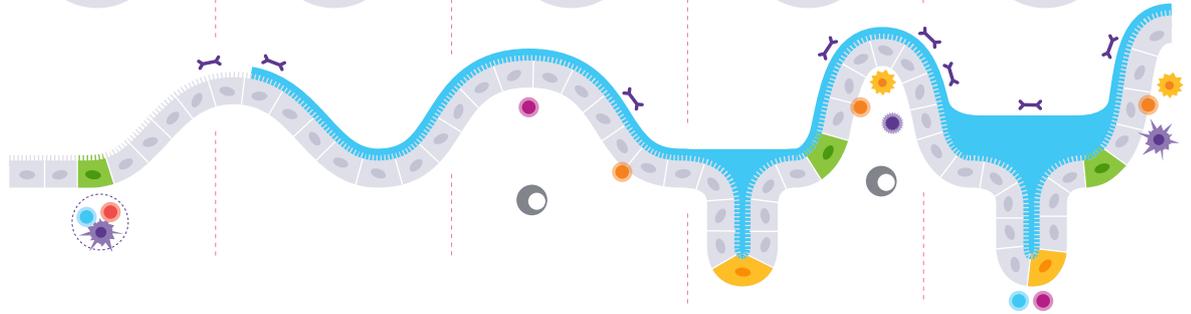
2.a. Desenvolvimento da microbiota intestinal

A colonização bacteriana começa após o nascimento



2.b. Maturação do sistema imunitário

Desenvolvimento das estruturas imunitárias do intestino



3 Fatores que moldam a composição da microbiota G34e o desenvolvimento do sistema imunitário

Medicamentos	✓	antibióticos medicamentos redutores de ácido (inibidores da bomba de prótons)
parto	vaginal	cesariana
idade gestacional		lactentes prematuros (22 a 36 semanas de gestação)
dieta	amamentação introdução de alimentos sólidos dieta rica em fibras	leite artificial dieta materna rica em gorduras
ambiente	animais domésticos natureza vida no campo	

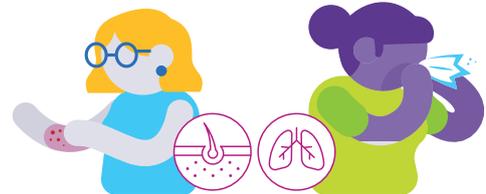
4 Qualquer desequilíbrio da microbiota intestinal (disbiose) pode potencialmente implicar resultados negativos para a saúde no futuro



doenças digestivas
doença inflamatória do intestino,
câncer colorretal, etc.



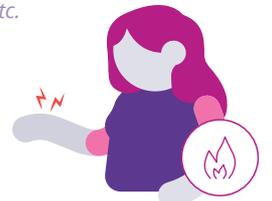
doenças metabólicas
obesidade, diabetes, etc.



doenças alérgicas
asma, rinite alérgica,
dermatite atópica, etc.



doenças neurológicas
transtornos do espectro
do autismo



doenças inflamatórias crónicas
artrite reumatoide,
doença celíaca, etc.