

## **A IMPORTÂNCIA DA HORA OURO PARA O VÍNCULO AFETIVO INICIAL ENTRE A MÃE E O BEBÊ**

### **ODS 3**

Beatriz Jardim Pereira Moisés de Menezes (Universidade de Taubaté)

Gabriela Rodrigues Zucheratto (Universidade de Taubaté)

Gabriella Santiago da Silva (Universidade de Taubaté)

Júlia Guimarães Chagas (Universidade de Taubaté)

Sílvio dos Santos (Orientador)

O nascimento é um momento singular e determinante para a formação do vínculo afetivo entre mãe e bebê. Nesse contexto, a prática da “Hora Ouro”, compreendida como o contato pele a pele imediato e ininterrupto durante, pelo menos, a primeira hora após o parto, assume relevância fundamental para a saúde física e emocional da díade. Esse período é caracterizado por estabilidade fisiológica do recém-nascido, estímulo precoce da amamentação, regulação térmica e hormonal, e fortalecimento do apego materno, configurando-se como uma intervenção de baixo custo, de alta efetividade e com grande impacto na saúde pública. O objetivo desta pesquisa é analisar a importância da “Hora Ouro” para o vínculo afetivo inicial entre mãe e bebê, destacando seus efeitos na saúde neonatal, no estabelecimento precoce da amamentação e na promoção do bem-estar materno. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, baseada em estudos indexados nas bases PubMed, Scielo e LILACS, priorizando ensaios clínicos dos anos de 2018 a 2021, revisões sistemáticas e recomendações de organismos internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS). As evidências científicas apontam que o contato pele a pele imediato favorece a regulação da temperatura corporal do recém-nascido, reduz episódios de hipoglicemia, melhora a saturação de oxigênio e estabiliza a frequência cardíaca. Além disso, promove liberação de ocitocina na mãe, o que auxilia na ejeção do leite, aumenta o vínculo emocional e diminui o risco de hemorragia pós-parto. A amamentação iniciada ainda na primeira hora de vida associa-se a maiores taxas de aleitamento exclusivo até os seis meses, fator protetor contra mortalidade infantil. Do ponto de vista psicossocial, a “Hora Ouro” fortalece o apego materno, diminui níveis de estresse e ansiedade, e contribui para maior confiança no cuidado do recém-nascido. Em neonatos,

esse contato precoce está associado a menor tempo de choro, melhor autorregulação emocional e maior probabilidade de desenvolvimento saudável em longo prazo. A literatura também evidencia que a interrupção desnecessária desse momento, em decorrência de rotinas hospitalares não baseadas em evidências, pode comprometer tanto a saúde física quanto o vínculo afetivo inicial. Conclui-se que a “Hora Ouro” é um fator decisivo para a formação do vínculo afetivo inicial entre mãe e bebê, além de promover benefícios fisiológicos e emocionais para ambos. Sua implementação deve ser priorizada nos serviços de saúde como prática de baixo custo, segura e de alto impacto, demandando treinamento das equipes, revisão de protocolos hospitalares e políticas públicas que assegurem sua universalização.

**Palavras-chave:** hora ouro; vínculo mãe-bebê; aleitamento materno; contato pele a pele