



A importância do **brincar**



Pequenos Reis Magos:
solidariedade e amor de
crianças para crianças

É dentro da família e da
comunidade que a
criança começa a ser
educada para a paz

Desafio dos 7 dias
para as famílias:
hábitos alimentares
mais saudáveis

EXPEDIENTE

Esta revista é trimestral e de responsabilidade da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Organismo de Ação Social da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB).

A Revista Pastoral da Criança também está disponível na internet, no endereço: www.pastoraldacrianca.org.br/revista

Conselho Editorial:

Ir. Veneranda da Silva Alencar

Dr. Nelson Arns Neumann

Caroline Caus Dalabona

Jornalista responsável:

Vanuza Santos Wistuba - MTB 6141/PR

Reportagem e edição:

Lígia Fumaneri Rosa

Vanuza Santos Wistuba

Diagramação:

Bruna Luiza de Oliveira Corso

Foto de capa:

Eli Pio

Impresso com apoio do

Ministério da Saúde

Impressão: Posigraf - Gráfica e editora

Tiragem: 130.000 exemplares

Cartas ou artigos para a redação devem ser remetidos para:

Coordenação Nacional da

Pastoral da Criança

Rua Jacarezinho, 1691 - Mercês

CEP: 80810-900 - Curitiba/PR

E-mail: revista@pastoraldacrianca.org.br

Esta revista não pode ser comercializada.

Os artigos e impressões pessoais nela

publicados são de responsabilidade

exclusiva de seus autores e comunidades.

PARCEIROS

Para realizar seu serviço em todo o Brasil, a Pastoral da Criança conta com o importante apoio de vários parceiros, entre eles:

Parceiros Institucionais:



- Doações espontâneas efetuadas através de faturas de energia elétrica nos estados: AL, BA, CE, ES, GO, MT, PA, PR, RJ, SC, SP e TO.

Parceiros em Projetos e Programas:

MINISTÉRIO DA
SAÚDE



Parceiros Técnicos:



UFPEL - Pós-Graduação em Epidemiologia

- CONASS • CONASSEMS • FEBRASGO
- Federação das APAEs • Fundação Grupo Esquel
- Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS
- SBP • USP - Nutrição/Faculdade de Saúde Pública
- UNICEF • UFPEL - Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia • PUC/PR - Cursos de licenciatura e bacharelado em Ciência Biológicas da Vida e Educação e Humanidades • Instituto de Medicina Social - Departamento de Epidemiologia • PUC/PR - Biológicas/Vida e Educação e Humanidades • UFRJ - Observatório de Epidemiologia Nutricional do Instituto de Nutrição Josué de Castro • UERJ - Instituto de Medicina Social

DOAÇÕES

Pastoral da Criança

CNPJ: 00.975.471/0001-15

Bradesco

Agência: 5760-6

Conta: 019362-3

Banco do Brasil

Agência: 1244-0

Conta: 54.806-5

Itaú

Agência: 0255

Conta: 07091-4

- Para outras formas de doação, acessar o link: www.pastoraldacrianca.org.br/doar

ÍNDICE

04 | Mensagem

05 | Reflexão

06 | A paz começa em casa

A missão da Pastoral da Criança é contribuir para que todos possam ter vida plena, para isso, precisamos promover a paz em todos os ambientes, começando em casa.

09 | Saneamento: a luta pelo básico que salva vidas

12 | Espaço das Comunidades

14 | Reportagem Especial

O brincar é fundamental para a criança se desenvolver bem, pois é por meio das brincadeiras que elas aprendem lições que irão levar para a toda a vida. Descubra e coloque em prática formas de incentivar o brincar nas comunidades.

20 | Atividades do Líder

O Viva a Vida é o programa de rádio semanal da Pastoral da Criança, um instrumento de informação e compartilhamento de conhecimentos que pode ser ouvido por todos.

23 | Pequenos Reis Magos

A campanha Pequenos Reis Magos, promovida pela Pastoral da Criança Internacional, em parceria com a Catequese, é uma ação inspiradora e um grande sucesso.

26 | Hábitos alimentares

As escolhas alimentares que fazemos diariamente afetam a nossa saúde e também, a da nossa família. Saiba como ter hábitos mais saudáveis.

30 | A criança em todas as religiões

31 | Fique por dentro



A paz começa em casa!

“O meu povo, então, passará a morar em ambiente feliz, em residência segura, moradia tranquila”. Isaías 32,18



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda da Silva Alencar

Irmãs Missionárias de Santa Teresinha (IMST)
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

Querido(a) Líder,

Que bom que nós temos esta Revista que nos dá a oportunidade de conversar e trocar ideias e experiências sobre a nossa atuação pastoral. Espero que você tenha condições de ler e discutir com os seus irmãos de missão sobre os assuntos que aqui são colocados para a sua formação contínua. Deus deve estar contente com sua dedicação às famílias que acompanha em sua comunidade, porque eu sei que o trabalho da Pastoral da Criança ocupa um lugar importante em sua vida.

No mês de maio, celebramos o Dia das Mães e, para nós da Pastoral da Criança, este dia tem um significado ainda mais especial. Para começar, a maioria de nossos líderes são mães de família e sabem que a maternidade é uma participação na ação criadora de Deus. Através de nós, mães, Deus cria novos filhos. Que dignidade a nossa!

Nós queremos que as mães de nossa comunidade percebam como são importantes para Deus. Por isso, neste mês de maio, devemos intensificar nossas conversas com as mães, em nossas visitas e na Celebração da Vida.

Vamos aproveitar para conversar com as mães sobre os “Dez mandamentos para a paz na família” e ajudá-las a criar, em seu lar, um ambiente de Deus, tranquilo, no qual as crianças possam se desenvolver de modo saudável. As nossas famílias querem viver em paz e serem felizes e o nosso presente de Dia das Mães para elas será o de colaborar para que tudo isso aconteça, em clima de harmonia e bem estar na família e na comunidade. Roguemos a Deus para que homens, mulheres e crianças se tratem com respeito e consideração e os pais cuidem com carinho de seus filhos.

Agora, chamo a sua atenção, de maneira especial, para que insista com as famílias sobre a importância de brincar com as crianças, que contribui para o desenvolvimento delas. Durante as brincadeiras, as crianças vão aprendendo a se relacionar, a se preocupar com o outro e até a ceder. É brincando que as crianças se desenvolvem de forma plena!

Que Deus ilumine seus caminhos e de todos que promovem a Paz, para que as crianças sejam criadas com saúde, amor e dignidade e assim tenham vida e vida em abundância.

Um abraço bem missionário e repleto de bênçãos a você e toda sua família.

“As nossas famílias querem viver em paz e serem felizes e o nosso presente de Dia das Mães para elas será o de colaborar para que possam viver em paz, em clima de harmonia e bem estar na família e na comunidade.”



Dom Antônio Fernando Saburido

Arcebispo Metropolitano de Olinda e Recife
Presidente do Regional Nordeste 2 da CNBB

Pastoral de conjunto

Neste ano de 2018, estamos vivendo o Ano Nacional do Laicato, que é uma ocasião para louvar ao Deus da Vida **pela atuação de tantos leigos e leigas que entregam, movidos pela fé, a sua vida a serviço de tantas iniciativas pastorais em tantas comunidades de nosso Brasil.** Entre essas iniciativas está o belo trabalho de vocês, da Pastoral da Criança.

No trabalho diário vocês encontram as mais variadas manifestações de desrespeito aos direitos fundamentais das crianças: falta de moradia digna, alimentação inadequada, impossibilidade de acesso à educação de qualidade e aos cuidados básicos de saúde. Diante disso, percebemos a necessidade de promover o desenvolvimento humano integral, tendo como um fundamento comum o direito à vida e garantindo a promoção dos direitos da infância.

A Pastoral da Criança, inspirada na missão de Jesus Cristo, que veio para que todos tenham vida e vida em plenitude, enfrenta esses desafios assumindo a missão como bons samaritanos de nossas crianças. **Mas sabemos que uma das urgências da evangelização da Igreja no Brasil é que as pastorais precisam atuar em conjunto para fazer da Igreja casa a serviço da vida em plenitude,** doando o que é nosso: o tempo, as habilidades, os próprios sentimentos de solidariedade.

Desejo que vocês, líderes e coordenadores da Pastoral da Criança, pequenos, mas fortes no amor de Deus, como São Francisco de Assis, sintam-se cada vez mais chamados a cuidar da fragilidade do povo e do mundo em que vivemos (cf. Evangelii Gaudium, 216), promovendo a paz e a vida.

“Mas sabemos que uma das urgências da evangelização da Igreja no Brasil é que as pastorais precisam atuar em conjunto para fazer da Igreja casa a serviço da vida em plenitude”.



A paz começa em casa!

A Pastoral da Criança tem a missão de contribuir de forma contínua com a construção de ambientes nos quais todos possam ter vida plena. Por isso, orienta as famílias que acompanha sobre a necessidade de respeitar e amar a criança desde o ventre materno.

Quando a criança é tratada com amor e respeito, vê bons exemplos em casa e na comunidade, desenvolve atitudes e valores importantes para uma convivência verdadeira com as outras pessoas, como o perdão, a solidariedade, a gentileza, o respeito e a honestidade.

Para ajudar as famílias a educarem suas crianças para a paz, além do Guia do Líder, os líderes da Pastoral da Criança contam com um

material chamado “10 Mandamentos para a Paz na Família”. Esse material traz reflexões importantes sobre como pais, familiares e pessoas da comunidade podem agir para criar um ambiente de amor e paz ao seu redor.

Afinal, é dentro da família e da comunidade que a criança começa a ser educada tanto para a paz quanto para a violência. Pais, familiares e comunidade precisam saber que as crianças pequenas aprendem, principalmente pelo exemplo, os valores que vão orientar suas escolhas na vida: saber o que é certo e errado, tomar decisões justas em relação a seu próximo, ser capaz de fazer escolhas e se responsabilizar pelo que escolheram.

“Líder, são muitos os instrumentos que você tem em mãos para falar de paz, para ser um portador de paz junto às famílias. Com certeza, com sua criatividade, encontrará outras formas ainda de levar essa mensagem em todo o seu trabalho maravilhoso na Pastoral da Criança. Você já pensou que maravilha viver numa casa, numa comunidade, onde todos se entendem, se acolhem, se amam e se perdoam? Isso é possível! Para isso, incentive as famílias para o diálogo, para brincar com as crianças, para respeitar os idosos”.

Dra. Zilda Arns Neumann



Foto: Freepic.diller / Freepik

Uma cultura de paz na família e na comunidade

Segundo Dom Anuar Battisti, Arcebispo de Maringá e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança, a violência começa nos pequenos gestos dentro de casa: não saber perdoar, vingar-se porque alguém fez alguma coisa errada, porque quebrou um prato ou porque deixou algo fora do lugar ou simplesmente, porque você não gosta daquela atitude. “A violência nasce nesses pequenos gestos e erros que não somos capazes de perdoar. Por isso, nós buscamos a fraternidade e ações de não violência, como a atitude de perdão, reconciliação, agradecimento, compreensão e arrependimento, esse é o caminho da não violência”, ressalta ele.

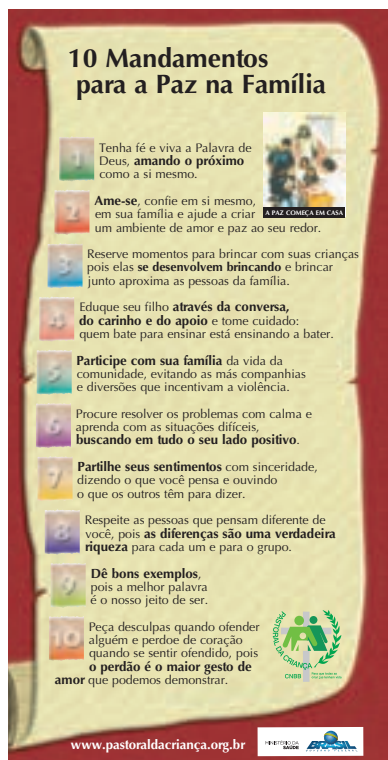
Uma vez que a criança é responsabilidade de todos e não é aceitável o uso de atitudes violentas contra elas, as famílias e comunidades, juntos, precisam encontrar caminhos para promover relacionamentos fundamentados na paz.

Na perspectiva de que a família e a comunidade têm compromisso no desenvolvimento integral da criança, considera-se importante que cada família ajude seus vizinhos em suas dificuldades relacionadas à proteção da criança.

As ações legais são necessárias em diversas situações, porém é preciso trabalhar na perspectiva da prevenção, ampliando as ações de acolhimento e fortalecimento da família e das comunidades, no sentido de promover o cuidado e a proteção no ambiente familiar, construir e apoiar políticas de combate às injustiças contra as crianças.

Segundo Dr. Nelson Arns Neumann, coordenador internacional da Pastoral da Criança, é necessário promover também o fortalecimento das famílias por meio de redes e comunidades que não somente exigem do Estado mas, principalmente, fazem o que está ao seu alcance. “A Pastoral da Criança tem a convicção de que a família é o melhor lugar a criança estar. Criar e cuidar com ternura, implica construir primeiro uma relação de amor e respeito com essa criança, que deve ser feita de forma firme, sem violência. A sociedade, em seus diferentes segmentos, tem o dever de proteger a criança e promover espaços saudáveis para que ela possa crescer e se desenvolver”, ressalta ele.

Afinal, a paz não é somente a ausência de guerras e injustiças. Paz significa também envolvimento com a vida e se queremos a paz no mundo, temos que começar a paz na nossa família e na nossa comunidade.



Líder, converse sobre o assunto com as famílias durante a Visita Domiciliar e o Dia da Celebração da Vida. A família e a comunidade são ambientes especiais para o aprendizado e desenvolvimento de uma cultura de paz. Comece hoje mesmo a promover e espalhar a paz.

A Diretora do Programa de Educação Ética, da Arigatou International de Genebra, Vera Leal, concedeu uma entrevista falando de como é possível nutrir a espiritualidade nas crianças e de que forma essa ação impacta em uma cultura de não violência.

Como podemos nutrir a espiritualidade nas crianças?

A espiritualidade transcende a religião, é única e cada criança a vive de forma muito diferente. Ela nasce já com a criança, vem do ventre materno e a melhor maneira de nutrir é dar espaço para que descubra a sua própria espiritualidade. Acho que a maioria dos pais e mães já notaram momentos em que as crianças parecem estar “no mundo da lua”, olhando para céu, brincando com a terra, com a água, fazendo bolinha de sabão... Nesses momentos eles estão em um encontro com eles mesmos, estão aproveitando o que essas atividades despertam neles e devemos encorajar e dar a eles esse espaço, sem ficar questionando o que estão fazendo. Estamos em uma sociedade acostumada ao fazer e precisamos dar mais espaço para o ser e estar.



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Vera Leal

Diretora do Programa de Educação Ética da Arigatou International de Genebra

Os pais devem brincar junto com os seus filhos?

Claro! Os pais devem brincar junto, mas sabendo que eu não ensino o meu filho a brincar, eu brinco com ele. Eu estou participando da brincadeira dele. Para nutrir a fé, é preciso saber que as crianças aprendem mais com aquilo que nós fazemos e com aquilo que nós dizemos do que com aquilo que nós falamos que eles devem fazer. Eles absorvem as pequenas coisas que vamos fazendo, a maneira como falamos, nos relacionamos com os amigos, de que forma vivenciamos. Tudo são modelos que irão replicar quando crescerem.

Como que a espiritualidade ajuda a prevenir casos de violência nas famílias?

No dia a dia, estamos vivendo um tempo em que somos chamados a estar sempre fazendo alguma coisa. Tem que fazer compras, fazer o almoço, fazer o jantar, tem que cuidar da casa. Estamos sempre fazendo tarefas e nessa sequência de coisas a fazer vamos acumulando estresse e muitas vezes descontamos em casa, nas pessoas que mais amamos. É preciso reservar tempo no nosso dia a dia para estar e ser. Passar do ser humano que faz para o ser humano que é. Estando eu mais conectado comigo e com o outro, com o mundo, estou mais desperto para as consequências do estresse, e posso pensar em formas de reagir não violentas. Mas, para conseguir isso, preciso encontrar tempo para viver essa minha espiritualidade, ainda que sejam 5 minutos por dia. E assim a tendência de responder de forma violenta será menor, pois eu tenho consideração com o outro.



No site da Pastoral da Criança você encontra dicas e informações sobre a paz na família e como educar para a paz:

www.pastoraldacrianca.com.br/paz

Saneamento:

a luta pelo básico que salva vidas



Você sabia que, no Brasil, milhões de famílias ainda convivem com esgoto a céu aberto, falta de coleta regular de lixo e de água potável? Essa cena se repete tanto em cidades menores quanto na periferia dos grandes centros urbanos e é a responsável pela diferença entre ter saúde e a falta dela.

O Ministério das Cidades, por meio do Sistema Nacional de Informações sobre Saneamento básico (SNIS), divulga anualmente um diagnóstico sobre a situação de água e esgoto no Brasil e informa também os investimentos que foram feitos pelos municípios brasileiros. Os números do diagnóstico são informados pelas companhias de saneamento de cada cidade.

Mesmo com os avanços obtidos ao longo

dos anos, a situação do Brasil ainda não é das melhores. O número de brasileiros sem acesso a esses serviços ainda é enorme. Segundo o diagnóstico, atualmente 35 milhões de brasileiros não têm acesso à água tratada e mais de 100 milhões não são contemplados com coleta dos esgotos (SNIS, 2016).

A Região Norte é a que apresenta os dados mais alarmantes. Somente 10 em cada 100 famílias contam com o serviço de coleta de esgotos e apenas 18% dos esgotos coletados são tratados de forma correta. No Nordeste, o índice de coleta de esgotos é de 26 em cada 100 famílias e somente 36% do esgoto é tratado. (SNIS, 2016).



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Trata Brasil

O Instituto Trata Brasil vem articulando junto aos órgãos públicos e empresas da área de água e esgoto para que se defina uma estratégia em conjunto que permita implantar redes de água e esgoto em áreas já consolidadas e que tenham moradores. Afinal, o direito à saúde e à vida deve prevalecer.

Se já existem dificuldades de implantar serviços de abastecimento de água e coleta de esgoto em grandes municípios, quando se trata de áreas irregulares, os desafios são ainda maiores, mesmo em áreas que já existem há décadas.

De acordo com estudo desenvolvido pelo Instituto Trata Brasil, *“Saneamento em Áreas Irregulares nas Grandes Cidades Brasileiras”*, 91% dos esgotos das áreas irregulares nos maiores municípios do país são despejados na natureza sem tratamento.

Para que moradores destas áreas sejam contemplados com saneamento básico, é preciso que as prefeituras, prestadores de serviços e a própria população atuem em conjunto para garantir esse direito básico.

O que é saneamento básico?

Saneamento é o conjunto de medidas que visa preservar ou modificar as condições do meio ambiente com a finalidade de prevenir doenças e promover a saúde, melhorar a qualidade de vida da população e à produtividade do indivíduo e facilitar a atividade econômica. No Brasil, o saneamento básico é um direito assegurado pela Constituição e definido pela Lei nº. 11.445/2007, como o conjunto dos serviços, infraestrutura e instalações operacionais de abastecimento de água, esgotamento sanitário, limpeza urbana, drenagem urbana, manejo de resíduos sólidos e de águas pluviais.

Qual é a importância na vida das pessoas?

Ter saneamento básico é um fator essencial para um país poder ser chamado de desenvolvido. Os serviços de água tratada, coleta e tratamento dos esgotos levam à melhoria da qualidade de vidas das pessoas, sobretudo na Saúde Infantil com redução da mortalidade infantil, melhorias na Educação, na expansão do Turismo, na valorização dos Imóveis, na Renda do trabalhador, na Despoluição dos rios e Preservação dos recursos hídricos e muito mais.

Fonte: Trata Brasil: www.tratabrasil.org.br

Água: fonte de vida e saúde

O mesmo relatório aponta que 4 milhões de habitantes ainda não têm acesso a banheiro e são mais de 35 milhões de brasileiros sem o acesso a água tratada.

Por outro lado, há também muito desperdício de água tratada e pronta para consumo. Segundo o relatório, cada 100 litros de água coletados e tratados, em média, apenas 62 litros são consumidos. O restante é perdido em vazamentos, furtos (gatos) e outros fatores. É muita água boa perdida!

A água tratada é uma importante fonte de saúde. Por isso, cada um de nós deve lutar para que todas as famílias tenham acesso à rede de esgoto e à água tratada e também cuidar para que não haja desperdício.

Os novos dados de saneamento básico no país mostram que temos muitos desafios pela frente e que a situação está mudando pouco a cada ano. Em mais um ano de eleições para presidente, governadores, senadores e deputados estaduais e federais, cabe a cada um de nós pensar muito antes de votar e lutar para que nenhuma família seja obrigada a viver sem o básico.



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Confira algumas dicas para reaproveitar água:

COZINHA

Reutilize a água do cozimento dos alimentos para regar plantas.

BANHEIRO

Reutilize a água do banho para a descarga.

LAVANDERIA

Utilize a água da máquina de lavar para limpeza de ambientes internos e externos.

ÁGUA DA CHUVA

Quando armazenada adequadamente pode ser usada para limpeza de calçadas, e quando filtrada ou fervida, é possível usar para regar plantas e hortas e para dar banho no seu bichinho de estimação.

CALHA

Procure alternativas para que a água da chuva que cai na calha da sua casa, seja despejada em um recipiente para poder ser reutilizada.



No site da Pastoral da Criança você encontra dicas e informações sobre saneamento básico:
www.pastoraldacrianca.com.br/saneamentobasico

■ Espaço das comunidades



Vamos celebrar os milhares de líderes que buscam sempre receber e compartilhar conhecimento! As notícias completas destas e outras cidades estão no Espaço das Comunidades na internet, acesse: ec.pastoraldacrianca.org.br. Você também pode enviar suas fotos, lembrando de informar o nome da comunidade paróquia, cidade, estado e a descrição da atividade realizada, para o e-mail: revista@pastoraldacrianca.org.br

Fotos: Arquivo da Pastoral da Criança



Os voluntários da Pastoral da Criança da Diocese de São Paulo - Lapa e Sé, participaram da Oficina de Desenvolvimento Infantil, um momento de aprendizagem e troca de experiências.



Momento de celebrar! A Pastoral da Criança no município de Vitória do Jari, no Amapá, completou 23 anos de serviço e amor ao próximo.



A Basílica Nossa Senhora das Dores, da Diocese de Crato, no Ceará, está promovendo uma campanha permanente de sensibilização sobre os primeiros 1000 dias de vida. A ação também busca divulgar a Pastoral da Criança nas diversas instâncias da Diocese.



180 voluntários, de diversas comunidades, participaram do primeiro Encontro de Líderes da Diocese de Parnaíba (PI), em 2018. O encontro teve como objetivo rever e atualizar as ações realizadas pela Pastoral da Criança e motivar os voluntários a continuarem com essa missão tão linda!

O aprendizado e a busca por novos conhecimentos e atualizações é essencial em nossas vidas, pois permite aprofundar aquilo que já sabemos, fazer novas descobertas e levar o que há de mais novo e completo para as famílias acompanhadas!

Acompanhamento nutricional



Paróquia São Leopoldo Mandic (MS)



Diocese de Tocantinópolis (TO)



Paróquia São Geraldo (PE)



A Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, em Curitiba (PR), recebeu a visita do Vittorio Scelzo, representante do Dicasterio da Cúria Romana, do Vaticano, pelos leigos, família e vida. Acompanhado da Irmã Veneranda Alencar e do Dr. Nelson Arns Neumann, Vittorio aproveitou a visita para conhecer o Museu da Vida e aprender sobre os primeiros 1000 dias de vida.



A Celebração da Vida é um momento muito especial que ajuda a fortalecer o vínculo entre toda a comunidade e por isso, precisa de muito carinho e dedicação, como nos mostra os voluntários da Paróquia Sagrado Coração de Jesus, que realizaram um piquenique em Porto Seguro.



A história da Maria Valdelice da Costa é um exemplo a ser seguido, líder da Pastoral da Criança à 11 anos na comunidade Alto da Igreja, em Fortaleza (CE), ela aprendeu a mexer no celular para usar o Aplicativo Visita Domiciliar.

Lembrança

Na esperança de Cristo Ressuscitado, ficam a homenagem e gratidão àqueles que agora vivem na glória de Deus!

Mariné Ramos, coordenadora estadual da Pastoral da Criança em Alagoas e voluntária a mais de 30 anos.



Eu estava ajoelhada no chão da capela, quando a Lúcia (coordenadora da Pastoral da Criança) se aproximou de mim e me pediu para preparar algo especial para o encontro de 30 anos da Pastoral da Criança: uma tela com o desenho de uma árvore.

Nas telas que pintei eu juntava a cada pincelada os meus sentimentos, a minha gratidão e o meu amor por Deus. Mas, dessa vez, eu precisaria juntar os sentimentos de todos os voluntários da Pastoral da Criança.

Alguns podem dizer que exagerei no medo bom, que era bobagem, afinal era só uma árvore. Mas peço que olhem mais de perto, não é só uma árvore, é a árvore! A árvore da vida da Pastoral da Criança!

Conforme preparava o fundo da tela, juntava a personalidade e a identidade de cada pessoa que a compõem, representando-as em cada parte da árvore, das raízes, aos galhos e no tronco. Foram três meses nesse processo, nesse projeto de amor à Deus.

No sábado, quando arrumava a tela no local em que ela ficaria, minhas pernas se tornaram novamente bambas. Fiquei pensando em alguns detalhes que queria fazer e me lembrei que não havia trazido comigo os pincéis ou as tintas, foi quando Jesus me mostrou que eu não precisaria mais desse tipo de ferramenta, eu já tinha o melhor pincel do mundo: o pincel humano.

Eu fui agraciada quando segurei nas mãos de cada artista com o seu dedo-pincel e pude guardar comigo o sentimento, a gratidão e o amor à Deus que eles gravavam na tela. Em cada folha pintada, estão representados os membros da Pastoral, os de ontem, os de hoje, alguns que já estão no céu, cada família, gestante, criança e família assistida nesses 30 anos. O importante é que ainda há bastante espaço nessa árvore, espaço para todos que querem ajudar a colorir a árvore da vida e as muitas telas em branco espalhadas pelo mundo!

Aletéia

Paróquia São Judas
Diocese de Presidente Prudente (SP)



Leia a carta completa no Espaço das Comunidades na internet:

ec.pastoraldacrianca.org.br/arquivos/28275



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

O brincar é fundamental para uma criança se desenvolver bem. Na brincadeira, as crianças aprendem lições muito importantes, que depois levarão para a vida adulta, como a sociabilidade, a capacidade criativa e inventiva, a partilha, alegria e bom humor e, principalmente, desenvolvem a autonomia.

Um estudo realizado na Irlanda do Norte afirma que brincar na infância traz grandes benefícios para a saúde na vida adulta. Por isso, o brincar deve ser levado muito a sério.

No entanto, o que nós temos percebido é que vêm diminuindo as oportunidades para as crianças brincarem, principalmente juntas e ao ar livre. Mais que uma diversão, é um direito de todas as crianças ter espaços públicos e seguros que possam brincar juntas e livremente.

Assim sendo, o desafio da Pastoral da Criança é criar momentos para que as crianças possam brincar juntas, perto dos pais, mas em

liberdade e ao ar livre. Além da ação “Brinquedos e Brincadeiras”, é preciso que as comunidades se mobilizem e juntas consigam espaços apropriados para que nossas crianças possam brincar e aprender desde cedo a importância da organização e mobilização comunitária.

A criança que brinca ao ar livre e escolhe o tipo de brincadeira que deseja está internalizando os sentimentos positivos e de autonomia em relação a sua própria vida. Elas ficam mais calmas, se sentem mais felizes, adquirem os conceitos e valores de limites, de resiliência, de responsabilidade, e recebem informações sobre o que podem e o que não podem fazer.

A Pastoral da Criança acredita que a existência de espaços para convivência e brincadeiras das crianças em grupo precisa ser incentivada. Vamos conhecer algumas ideias e começar hoje mesmo na nossa comunidade?

Lembra quando crianças ocupavam as ruas e as calçadas da vizinhança promovendo diferentes atividades com a turma do bairro? A ideia da Rua do Brincar é a mesma, mas também quer envolver toda a comunidade no entendimento da importância do brincar para o desenvolvimento das crianças e na criação de espaços seguros para essas atividades. Essa interação afasta as crianças dos perigos e celebra a comunhão entre elas.

Hoje, em muitas cidades, já não é tão seguro deixar as crianças brincarem fora de casa, seja pelos riscos do trânsito ou da violência. Mas, quando se unem na vizinhança, os adultos podem buscar estratégias para promover espaços seguros, mesmo que temporários, para essa finalidade – principalmente no período de férias escolares, em que as crianças têm mais tempo e energia para gastar. Pode ser uma praça, a calçada de uma casa um pouco mais larga, um terreno limpo e seguro ou até a própria rua, desde que seja acordado com os vizinhos e a prefeitura. O importante é que as famílias participem juntas e levem as suas crianças para brincar ao ar livre.

Afinal, a rua e as calçadas são os melhores lugares para a pessoa entrar em contato com a cidade em que mora, sentindo-se parte de uma comunidade. Brincar na rua, na calçada, com jogos e brincadeiras coletivas sem a interferência dos adultos, pode auxiliar no desenvolvimento cognitivo, emocional e estimular as relações da criança com as pessoas que não são da sua família. No passado, as crianças brincavam na rua e aprendiam valores como respeito, solidariedade e amizade.



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Não é possível ocupar a rua toda? Que tal incentivar as famílias a sentarem fora de casa para conversar com os vizinhos e as crianças brincarem nas calçadas? Para as crianças, até um espaço que parece pequeno pode ser bem aproveitado, uma vez que a criatividade delas para inventar brincadeiras é infinita! Essa atitude simples pode ajudar as crianças a criarem vínculos e amizades na comunidade, bem como aproximar as famílias e vizinhos. E todos estarão contribuindo para o desenvolvimento pleno das crianças da comunidade.

DRA. ZILDA

"O que as crianças têm de tão especial? Quando as crianças são bem cuidadas e amadas, desde a concepção, com boa assistência médica durante a gestação e o parto, amamentadas com o leite sagrado de suas mães; quando elas brincam e as suas famílias e a comunidade dão valor aos brinquedos e brincadeiras; quando todos os dias a família se reúne por alguns momentos, reza e canta com elas; as crianças vão "crescendo em tamanho, sabedoria e graça (Lc. 2,52)".

QUE TAL?

Líder, que tal organizar a Rua do Brincar na sua comunidade?

A rua é uma das possibilidades, mas também pode ser um terreno baldio, um espaço sem casas ou até mesmo uma calçada. Uma sugestão é marcar uma noite para as famílias ficarem do lado de fora das suas casas, conversando, enquanto as crianças brincam juntas ao ar livre. Vamos tentar? Mandem fotos para que possamos divulgar em nossas redes e materiais para compartilhar ideias de como promover um espaço para as nossas crianças brincarem!

Sugestão de atividades para fazer com as crianças

Aqui a ideia é que a diversão comece na preparação. Chame as crianças para fazer junto e que comece a brincadeira!



massinha de modelar caseira

ingredientes

- 1 xícara **sal de cozinha**
- 4 xícaras **farinha de trigo**
- 2 colheres (sopa) **óleo**
- 1 colher (sopa) de **vinagre**
- 1 ½ xícara de **água**
- **corantes alimentícios** nas cores de sua preferência

modo de preparo

- Misture os ingredientes
- Separe um pedaço da massa e molde uma bolinha
- Faça um pequeno buraco e pingue algumas gotas de corante alimentício
- Amasse até que a cor fique bem homogênea
- **Pronto!**

tinta caseira

ingredientes

- 2 colheres de **açúcar**
- ½ colherzinha de **sal**
- ½ xícara de **Amido de milho (maisena)**
- 2 xícaras de **água**
- **corantes alimentícios**

modo de preparo

- Numa panela, coloque o amido e aos poucos a água. Misture.
- Adicione sal, açúcar e leve ao fogo baixo mexendo até engrossar.
- Quando estiver consistente igual a tinta, retire do fogo e mexa até esfriar.
- Divida a mistura em potinhos diferentes e adicione corantes alimentícios.



pintura facial

ingredientes

- Amido de milho
- Creme para a pele (creme hidratante)
- Água
- Corantes variados

modo de preparo

- Misture uma colher de chá de amido de milho e meia colher de chá de creme até que fique bem homogêneo.
- Acrescente meia colher de chá de água e o quanto quiser de corante.
- Pronto!!!



cola caseira

ingredientes

- 1 Panela pequena
- 1 copo de água fria
- 5 copos de água quente
- ½ copo de farinha de trigo

modo de preparo

- Dissolva na panela a farinha com a água fria, mexendo bem para não empelotar.
- Misture a água restante e deixe ferver por 3 minutos até levantarem as primeiras bolhas.



Celebração da Vida é também dia de muita brincadeira e diversão

Amarelinha, pular corda, pular elástico, esconde-esconde, queimadas, as cinco marias, passar o anel, jogar peteca, adoleta, corridas de saco. São tantas brincadeiras que fizeram parte da nossa infância, não é mesmo? Só precisamos de uma pitada de imaginação e da vontade de brincar.

A Celebração da Vida é o encontro das diferentes famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança que se reúnem para celebrar as conquistas de suas crianças e discutir as dificuldades encontradas. Mostra a solidariedade e a participação de uma comunidade na busca de seus direitos de cidadania. Por isso é um dia abençoado por Deus. É também um momento no qual as crianças, mães e pais, líderes e todos os membros da comunidade podem participar juntas de várias brincadeiras nas quais elas vão interagindo e convivendo com outras crianças.

Conheça o que uma das comunidades do Estado do Pará está fazendo para tornar esse dia ainda mais especial.

“Dentre as três ações básicas da Pastoral da Criança, o Dia da Celebração da Vida é o mais aguardado pelas crianças do Ramal do Maranhão, comunidade da zona rural da Diocese de Abaetetuba (PA). Isso porque os pequenos sabem que o dia será para eles realmente celebrarem a vida com todo o tipo de brincadeiras. E como a Pastoral da Criança acompanha as crianças de 0 a 6 anos de idade, nesse dia comparecem as crianças de todas as faixas etárias, muitas trazendo os irmãos mais velhos. Para dar conta da criançada toda e para tornar tudo ainda mais divertido e participativo, as líderes da comunidade resolveram convidar as mães para participar ativamente da organização do lanche, do acolhimento das famílias e, principalmente, para brincar com as crianças. Dessa forma, as líderes conseguem fazer o acompanhamento nutricional das crianças, conversar com os pais e ainda sobra tempo para todo mundo entrar na brincadeira”.

Lady Anne Santos, advogada, atuando há 16 anos na Pastoral da Criança, é atualmente Assistente Técnica da Pastoral da Criança Internacional para países da língua portuguesa e espanhola



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

coelho sai da toca

Como brincar: Cada dupla de crianças forma, com as mãos dadas, uma toca protegendo uma terceira que ficará dentro da toca e será o coelho. As duplas se organizam em um círculo e, no centro dele ficarão dois ou três coelhos sem toca. A um sinal dado, todos os coelhos deverão trocar de toca, enquanto os do centro aproveitarão a oportunidade para ocupar uma delas. E a brincadeira recomeça.

prendendo o lobo

Como brincar: as crianças ficam em roda, de mãos dadas. Uma criança, no centro, será o lobo. O lobo vai tentar fugir para fora da roda e as crianças não vão deixar, juntando as mãos e as pernas por onde ele tentar passar. Quando o lobo conseguir fugir ou cansar de tentar, outra criança vai ser o lobo.

Palavra de especialista

A brincadeira é uma atividade essencial e saudável na infância. Por meio do brincar a criança constrói seu próprio mundo e se projeta no mundo real, ou seja, ela cria e usa o faz de conta para entender a realidade em que vive. Elizabeth Tunes, doutora em psicologia e professora da Universidade de Brasília, nos traz mais informações:

Qual que é a importância do estímulo para o desenvolvimento cerebral de uma criança?

Essa palavra estímulo é entendida de muitas formas entre nós, muitas vezes é entendida como incentivo, outras vezes como empurrão, enfim, não importa o sentido que se dê. Na Pastoral da Criança falamos em Indicadores de Oportunidades e Conquistas e que as oportunidades englobam os estímulos. Isso significa que se no ambiente social da criança são dadas condições para que ela se desenvolva, ela poderá se desenvolver, se as condições não forem dadas, ela não vai se desenvolver. São essas condições que nós chamamos de oportunidade, porque são oportunidade de desenvolvimento, e as conquistas é a forma ativa que a criança atua sobre aquela oportunidade. É ela que conquista aquele o resultado, pois aproveitou a oportunidade.



A Pastoral da Criança incentiva muito a brincadeira. De que forma ela atua no desenvolvimento de uma criança?

Não é a toa que Pastoral da Criança enfatiza o brincar, porque ele é a atividade que guia o desenvolvimento da criança, especialmente porque permite que ela desenvolva processos de imaginação, de criação. Esses processos são muito importantes para formação de determinadas formas de pensamentos, do desenvolvimento psicológico e do diálogo, auxiliando a inclusão de outras crianças e outras pessoas que não são da família para criar o ambiente social da criança. A brincadeira infantil “de faz de conta” ajuda nesse processo.

De que forma esse ambiente social e as pessoas da comunidade influenciam o desenvolvimento da criança?

Sem o ambiente social a criança não se desenvolve do modo como é necessário para viver na nossa cultura, com um sentido social. Há caso de crianças que ficaram adultas, mas não conseguem interagir socialmente, pois nunca tiveram relação social com ninguém quando pequenas. A oportunidade de brincar é importante, mas também é preciso que ela esteja sempre em relação com outras pessoas, que viva em um ambiente social.



Saiba mais sobre o brincar e a importância dessa atividade para o desenvolvimento e para a autonomia da criança, no nosso site:

www.pastoraldacrianca.org.br/brincar

Viva a Vida



Inspirada pelo Evangelho de João, a Dra. Zilda Arns Neumann se baseou no milagre da multiplicação de cinco pães e dois peixes, que saciaram a fome de mais de 5 mil homens, para desenvolver a metodologia da Pastoral da Criança. A médica pediatra e sanitarista, sabia que o método deveria ser impulsionado pelo amor fraterno e por isso, adaptou a passagem para a realidade das comunidades, de modo que os líderes voluntários capacitados e com o espírito da fraternidade cristã, multiplicassem o saber nas famílias vizinhas.

Dessa forma, o compartilhamento de informações e conhecimentos tornou-se a essência da Pastoral da Criança. Assim, em 1990, o Arcebispo de Olinda e Recife, Dom Helder Câmara, sugeriu que a Dra. Zilda gravasse a sua voz e enviasse uma fita cassete para as comunidades com as orientações da Pastoral da Criança, uma forma de garantir que as informações chegassem rapidamente a todos os lugares do país.

Pouco tempo depois foi lançado o Viva a Vida, o programa de rádio da Pastoral da Criança. Inicialmente, o programa tinha como objetivo atingir cerca de 30 emissoras de rádio. Mas, para a surpresa da Pastoral, 7 meses depois o Viva a Vida já estava em mais de 300 estações de rádio, em 23 estados. Atualmente, são cerca de 1.450 rádios que passam o programa semanalmente.

VOCÊ SABIA?

Segundo os dados mais recentes, divulgados pelo Ibope Media em 2016, 89% da população brasileira escuta rádio diariamente, de modo que o rádio ainda é o meio de comunicação com maior alcance no país, ganhando da televisão, computador e dos celulares.

O Viva a Vida é a voz da Pastoral da Criança que chega às comunidades semanalmente, com dicas e informações sobre saúde, educação, nutrição e cidadania e mensagens que visam à promoção e o desenvolvimento integral das pessoas.

O programa é transmitido gratuitamente por emissoras e sistemas de som em todo o país e conta com 15 minutos de duração, nos quais estão inclusos: entrevistas com especialista,

dramatização, mensagens de fé e vida, fala dos líderes da Pastoral da Criança, dicas, músicas e muito mais.

A temática do programa está relacionada às necessidades sentidas pelos líderes nas bases, estando atrelada ao tema semanal publicado no site da Pastoral da Criança, em que o conteúdo é aprofundado com entrevistas, artigos e mais informações pertinentes à questão abordada.

Faça seu cadastro!

- 1 Entre no site:
www.pastoraldacrianca.org.br/radio
- 2 Clique em **“Faça o seu cadastro”** e preencha as informações da rádio (a própria rádio pode fazer o cadastro) que transmitirá o programa ou do responsável na comunidade que irá recebê-lo.
- 3 Escolha se você prefere **receber o CD (no formato Áudio ou MP3)** ou fazer o download direto em nosso site.
- 4 Clique em **enviar** e pronto!

Seu cadastro foi enviado para a Pastoral da Criança e **logo mais, você começará a receber o CD do Viva a Vida** se tiver optado por essa opção. No caso de download direto no site, **fique à vontade e comece a baixá-lo agora mesmo!**



Na última página da revista Pastoral da Criança, você encontra os temas que serão abordados nos próximos 3 meses no programa Viva a Vida.

ATENÇÃO!

Os cadastros tem validade de 1 ano, para sabermos que o programa está sendo enviado para os locais que estão realmente usando ele. Desse modo, lembre-se que para continuar recebendo o CD você deve manter o seu cadastro atualizado e renová-lo anualmente!

QUE TAL?

Não deixe os CDs do programa Viva a Vida parados, eles contêm informações valiosas que podem ser usadas de várias formas. Aproveite para perguntar se a rádio ainda tem eles e distribua os que não estiverem sendo usados, para que o conhecimento chegue a cada vez mais lugares!

Dicas para usar e divulgar o programa Viva a Vida

Líder, busque divulgar e encontrar espaços para a veiculação do Viva a Vida. Confira algumas maneiras criativas e eficazes de utilizar as informações contidas no programa de rádio da Pastoral da Criança.

- 1** Coordenadores contem para os líderes sobre o Viva a Vida. Líderes, aproveitem para compartilhar as informações e escutar o programa com as famílias acompanhadas.
- 2** Converse com as rádios da sua comunidade para transmitir o programa Viva a Vida e ajudar a disseminar informações sobre a Pastoral da Criança.
- 3** Cultive os espaços já conquistados nas emissoras de rádio.
- 4** Tente conseguir mais algum espaço, além dos 15 minutos, para a divulgação do Viva a Vida e de informações sobre a Pastoral da Criança. Assim, você ou um comunicador local poderá apresentar as notícias das suas comunidades junto ao programa.
- 5** Não tem nenhuma rádio? Sem problemas! O programa Viva a Vida pode ser transmitido em qualquer lugar: na paróquia, na Visita Domiciliar, nos encontros da comunidade, em um carro de som e muito mais.
- 6** Reúna a comunidade e escute o programa Viva a Vida na Celebração da Vida, na Reunião de Reunião e Avaliação ou no momento que achar mais apropriado. Depois, conversem sobre o tema e busquem mais informações no site.
- 7** Está com um tempinho livre e sem nada para fazer? Entra no site da Pastoral da Criança e escute o programa agora mesmo!
- 8** Faça download do programa Viva a Vida no site da Pastoral da Criança e escute no caminho para o trabalho, para a faculdade ou quando tiver um tempinho livre.
- 9** Faça a informação chegar a cada vez mais pessoas: envie também para os seus amigos via WhatsApp.



Faça o cadastro para fazer download ou receber o Viva a Vida e conheça mais sobre o programa de rádio da Pastoral da Criança em:

www.pastoraldacrianca.org.br/radio

Pequenos Reis Magos: crianças ajudando crianças



Foto: Joka Madruga

Uma campanha inspiradora, que tem a solidariedade e o amor ao próximo como principal motivação, é assim que descrevemos os Pequenos Reis Magos, ação promovida pela Pastoral da Criança Internacional, em parceria com a catequese.

Durante o período do advento - preparação para o Natal, as crianças e adolescentes da catequese saem às ruas vestidas como os Reis Magos, carregando a frente uma estrela e levando mensagens de paz e comprometimento com as crianças do mundo inteiro. Após abençoarem e marcarem as casas por onde passam com a sigla "C+M+B", em latim: *Christus Mansionem Benedicat*, os Pequenos Reis Magos arrecadam dinheiro para as crianças e jovens vulneráveis dos países mais pobres do mundo.

A campanha que também tem o objetivo de conscientizar a população brasileira sobre a realidade dos outros países e despertar a solidariedade e o espírito missionário, é um sucesso!

A motivação e o comprometimento das crianças, jovens, catequistas e párocos, assim como a acolhida das famílias às crianças e a solidariedade expressa ao fazer a doação, permitiram que a ação chegasse a sua terceira edição, com resultados surpreendentes.

Resultados alcançados

2017	2016	2015
R\$ 428.894,80 *	R\$156.541,90	R\$ 24.000,00
217 paróquias	49 paróquias	4 paróquias
62 dioceses	18 dioceses	2 dioceses

* Valor arrecadado até 29/03/2018.

Países beneficiados

Mudar a realidade em que vivem às crianças de outros países envolve o poder público, gestores internacionais, a sociedade civil organizada, as comunidades, as famílias e as crianças. Juntos podemos promover vida digna para todos e criar ambientes que permitam que os pequenos se desenvolvam plenamente.

Desse modo, os recursos arrecadados são enviados integralmente, isto é, sem qualquer desconto ou taxa, para os países em situação de vulnerabilidade em que a Pastoral da Criança Internacional está presente, durante o decorrer do ano, em especial: Guatemala, Guiné-Bissau, Haiti e Moçambique. Mas, a ação também colabora com iniciativas na Bolívia, Filipinas, Venezuela e demais países.



Foto: Moçambique



Foto: Guiné-Bissau



Foto: Haiti

Uma experiência inesquecível

“É muito bom ver as crianças participando de uma experiência tão enriquecedora, que permite que elas ajudem outras crianças. Com a graça de Deus, nós já estamos nos preparando para fazer a campanha em 2018.”

Maria do Carmo Costa
coordenadora da Pastoral da Criança na Diocese de Palmares (PE).

“A campanha Pequenos Reis Magos é muito importante para as crianças e para nós catequistas, pois nos leva a vivenciar o amor de Deus e também o pedido do Papa Francisco de uma Igreja em saída. Ela desperta a partilha, a solidariedade, a compreensão e o carinho com o outro, provoca a reflexão e a mudança.”

Maria Catarina Rodrigues Teixeira
coordenadora da catequese da Paróquia Santa Teresa (ES).

“Muito mais do que uma arrecadação, a campanha Pequenos Reis Magos é uma experiência missionária que motiva as crianças e as famílias para um gesto concreto de partilha, solidariedade e amor. Esse é um trabalho bellissimo e uma profunda experiência missionária”

Maria Augusta Salomão Dalfior
coordenadora da Pastoral da Criança na Paróquia São Sebastião (ES)



Foto: Acervo da Pastoral da Criança

Solidariedade que se multiplica

“Dizem que há mais alegria em dar do que em receber, pois quando a pessoa abre o coração aos irmãos, ele se enche de felicidade. Desse modo, peço para que em 2018, possamos continuar com essa campanha tão bonita, que faz bem para as nossas crianças e também para aquelas que são beneficiadas.”

Ir. Veneranda Alencar
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança

LEMBRANDO QUE...

Qualquer diocese pode se candidatar para realizar a campanha. Mas, é necessário que o bispo e os padres das paróquias em que a campanha será realizada concordem com a iniciativa. É fundamental que o padre possa se envolver e mobilizar os catequistas e pessoas da comunidade, para formarem a equipe de apoio.



No site da Pastoral da Criança, estão disponíveis os recibos de transferência das arquidioceses e dioceses para a Pastoral da Criança Internacional, o resumo dos recursos arrecadados, reportagens sobre a campanha, os materiais disponíveis, informações sobre como participar e muito mais.

www.pastoraldacrianca.org.br/pequenos-reis-magos



Foto: Marcelo Caldin

Hábitos alimentares

A importância de uma alimentação balanceada e saudável para a nossa saúde não é novidade para ninguém. Mas, a verdade é que muitas pessoas não percebem o que comem diariamente ou a quantidade que ingerem de salgadinho, biscoito recheado, achocolatado, frituras, comidas congeladas, refrigerante, guloseimas, macarrão instantâneo, sucos em pó e por aí vai.

Essa dieta inadequada faz parte da vida de milhares de adultos e crianças ao redor do mundo, que mesmo querendo comer melhor, acabam caindo na tentação pela força do hábito.

Mas afinal, o que é esse tal de “hábito”? Hábito é tudo aquilo que temos costume de fazer, inclusive na alimentação, como explica a nutricionista da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona: *“De forma geral, o que comemos diariamente forma o nosso hábito alimentar e, portanto, são os alimentos que conferem a maioria dos nutrientes que precisamos. Por conta disso, é fundamental que o nosso hábito alimentar seja saudável, variado e equilibrado, para garantirmos uma boa nutrição e saúde ao nosso corpo”*.

Isto é, as escolhas que fazemos todos os dias, muitas vezes sem pensar, por estarmos habituados, se tornam as nossas preferências e podem ajudar ou prejudicar a nossa saúde. De modo que, o hábito alimentar é responsável por várias doenças crônicas, desde a cárie até a diabetes e a obesidade.

Saiba que mudar esses hábitos, tanto o das crianças quanto o das adultos, exige um esforço de toda a família, mas é possível e pode começar a ser feito agora mesmo!

Desafio dos 7 dias para as famílias

Preparamos para você o desafio de 7 dias, mas não se preocupe, a brincadeira é simples. Comece reunindo a família e a cada dia, siga as dicas que demos para os famosos “lanchinhos”.

Juntos, vocês podem ter hábitos alimentares mais saudáveis!

Prontos? Preparar, apontar, vai!

COMECE POR AQUI

DIA 1

FRUTAS E MAIS FRUTAS

Banana, maçã, uva, pêssago, laranja, manga, kiwi... quantas frutas você consegue nomear? Escolha uma por dia e troque o lanchinho por esses alimentos ricos em vitaminas que fazem bem para o corpo e a mente!

DIA 2

SE AVENTURANDO PELOS VEGETAIS

É hora de experimentar! **Que tal uma cenoura para o lanche?** Existe uma grande variedade de vegetais, prove todos e descubra os seus preferidos!

DIA 3

NADA DE EMBALAGENS EIN!

Alimentos prontos? Na-na-ni-na-não!

Tente consumir apenas 2 alimentos industrializados, aquele que vem em embalagens, por dia!

DIA 4

LANCHE DOS CAMPEÕES

Frutas e vegetais tem muitos nutrientes que precisamos e fazem parte do lanche dos campeões. Consuma 5 porções de frutas e vegetais diferentes por dia!

DIA 5

AHHHH, REFRESCANTE.

Troque as bebidas ricas em açúcar e sódio, como refrigerantes e sucos em pó e de caixinha, pela melhor opção de todas: **água!** Experimente misturar água gelada com a sua fruta favorita e prepare um suco refrescante.

DIA 6

ALIMENTOS RICOS EM GORDURA, AÇÚCAR E SAL? TÔ FORA.

Dê tchau para as frituras e para os alimentos com muito açúcar e sal! Eles aumentam o risco de pressão alta, diabetes e doenças do coração, além de provocar o aumento de peso.

DIA 7

AGORA É A SUA VEZ!

O ingrediente da vez é a imaginação, use-a sem moderação e crie o seu próprio lanche saudável! Lembre de usar frutas, verduras e experimentar coisas novas. Um bom começo é trocar o lanche que você já está acostumado, por algo com menos açúcar, sódio e gordura!

É hora de colocar a mão na massa!

“Para melhorar o hábito alimentar é fundamental que as pessoas voltem a fazer o que nossas avós e avôs faziam muito bem: cozinhar. Hoje em dia muitas pessoas, pela falta de tempo ou de opção, optam pelos alimentos prontos pela facilidade e agilidade, mas tais alimentos não são saudáveis (mesmo que a embalagem diga o contrário). Basta ver a lista de ingredientes na caixa do produto: se encontrar algum nome que não conheça, significa que foi adicionado algum produto químico para dar mais sabor, textura ou aumentar o tempo de validade. Não é um alimento de verdade.

Para começar a ter hábito alimentar saudável, é preciso seguir a dica: descascar mais e desembalar menos. Sem dúvida será um bom começo”, afirma a nutricionista Caroline Dalabona.

Alimentos preparados em casa são muito mais seguros e saudáveis do que aqueles preparados em outros lugares. Afinal, não há forma melhor de termos certeza do que estamos comendo, do que preparando as nossas próprias refeições. Além dos ingredientes escolhidos, os nutrientes e a higiene correta no preparo, comer em casa ajuda a economizar.

Se você não sabe por onde começar, não se preocupe! Separamos algumas dicas para facilitar a organização e o preparo das refeições:

- Pense em um **cardápio para a semana**. Caso tenha dificuldade, procure receitas no site da Pastoral da Criança ou na internet.
- Elabore uma **lista de compras** de acordo com o cardápio e tire um tempo para ir ao supermercado.
- Deixe as verduras usadas em saladas, tais como: alface, rúcula, agrião e outras, já **lavadas dentro da geladeira**.
- Para facilitar o preparo dos vegetais que precisam ser cozidos, **pique-os em pedaços e congele**.
- Separe também as carnes em **porções suficientes para cada refeição**.
- É possível também **congelar algumas refeições prontas** e deixar para aqueles dias que não há tempo para cozinhar.

Torta nutritiva

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 ½ xícara de chá de beterraba crua ralada
- 1 xícara de chá de cenoura crua ralada
- 2 laranjas picada
- ¾ xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Rendimento: 12 porções

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo.
2. Coloque em uma bacia e adicione o açúcar e a farinha e mexa bem. Por último acrescente o fermento.
3. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada.
4. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, até dourar.



Gosto ou não gosto?

As crianças também devem fazer parte do processo de preparo das refeições. Chame elas para se juntar a você na cozinha, distribua a tarefa conforme a idade, por exemplo: as pequenas podem lavar e mexer os ingredientes nas receitas. As maiores, podem ajudar a separar as quantidades e até mesmo cortar os alimentos macios, que não precisam de faca. O segredo é sempre supervisionar o que está sendo feito!

O grande benefício de incluí-las nesse processo é o estímulo a conhecer novos alimentos, sabores, texturas e gostos. Além de contribuir para o desenvolvimento do pequenos e incentivar a ter hábitos alimentares saudáveis desde o início.

Devemos lembrar que ao contrário dos adultos, a única diferença para as crianças ao escolher um alimento ou outro, é o paladar. Muitas vezes, os pequenos acabam seguindo os passos dos pais e se recusam a experimentar novos alimentos.

Por isso, os adultos devem ser o exemplo, se alimentando corretando e oferecendo opções saudáveis, variadas e de diferentes formas, para as crianças experimentarem. Pode ser assado, cozido, em purê, em palito, coelho... **Opa! Coelho? Isso mesmo! Use a criatividade e prepare refeições divertidas!**

Vale lembrar que para saber que não gosta, a criança tem de experimentar pelo menos 8 vezes, de formas diferentes!

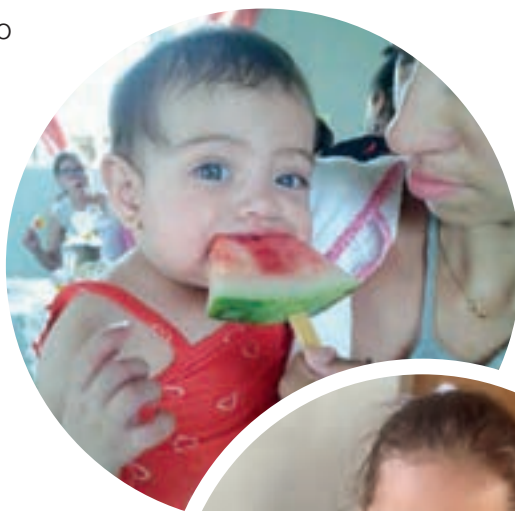


Foto: Valeria Aksakova

Fotos: Arquivo da Pastoral da Criança



Saiba mais sobre a importância de uma alimentação balanceada e nutritiva para a nossa saúde, no site da Pastoral da Criança:

www.pastoraldacrianca.org.br/educacao-nutricional

Juntos, somos mais fortes!



Foto: Acervo da Pastoral da Criança

Silvia Mazzarelli

Coordenadora para a América Latina e o Caribe
Rede Global de Religiões em favor das Crianças (GNRC)

Queridas e queridos líderes e coordenadores da Pastoral da Criança,

Há dois anos e meio, em 25 de setembro de 2015, líderes mundiais adotaram a nova “Agenda de Desenvolvimento Sustentável”, uma agenda ambiciosa com 17 objetivos e 169 metas **para alcançar uma visão compartilhada de um mundo em que "ninguém é deixado para trás", um mundo em que cada criança pode gozar dos seus direitos e desenvolver-se plenamente, num ambiente de proteção, livre de medo, pobreza e violência.**

Não é possível alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável sem o compromisso e colaboração de todo o mundo. **É necessário combinar esforços entre os diferentes atores que compõem nossas sociedades: governos, empresas, igrejas e organizações religiosas, sociedade civil, universidades etc.**

A chave para o sucesso está na formação de alianças e na articulação de redes. O “Objetivo 17 - As parcerias para alcançar os objetivos” nos lembra da importância de promover uma maior cooperação e colaboração entre pessoas de boa vontade que desejam gerar mudanças sustentáveis e contribuir para essa visão de um mundo melhor. Redes multissetoriais; redes comunitárias; redes de voluntários como você, que alcançam famílias, mesmo as mais marginalizadas e excluídas; redes inter-religiosas como a que tenho a honra de coordenar nesta região e muitas outras.

A mudança começa com você mesmo. Mas juntos podemos conseguir mais. Juntos, podemos mobilizar a sociedade e tocar o coração de mais pessoas para se unirem à causa de um mundo mais justo e solidário.

Eu os animo a continuar trabalhando com energia e determinação. Os animo a continuar inspirando outras pessoas através de suas ações. Os animo a continuar promovendo as transformações necessárias para que os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável criem raízes nas comunidades onde as crianças e suas famílias vivem.

Convido os cristãos a celebrar a ressurreição de Jesus pensando que com ela ressurge a esperança de uma nova vida, a esperança de um mundo melhor para as crianças, a esperança de alcançarmos os “17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”. **Que se renove nosso compromisso de continuar lutando por um mundo em que toda criança desfrute plenamente de seus direitos.**



Foto: Freepik

Tema do programa Viva a Vida:

Sugere-se que as rádios veiculem entre:



Dia das mães (1388)	07/mai a 13/mai
Aleitamento materno (1389)	14/mai a 20/mai
Drogas (1390)	21/mai a 27/mai
As "Ites" nas crianças (1391)	28/mai a 03/jun
Antibiótico: primeira dose imediata (1392)	04/jun a 10/jun
Festas juninas (1393)	11/jun a 17/jun
Lanche para as crianças (1394)	18/jun a 24/jun
Cuidados com o prematuro (1395)	25/jun a 01/jun
Paz na família (1396)	02/jul a 08/jul
Alimentação da criança na creche (1397)	09/jul a 15/jul
Acompanhamento emocional do pré-natal e pós-parto (1398)	16/jul a 22/jul
Tipos de anemia (1399)	23/jul a 29/jul
Autonomia da Criança (1400)	30/jul a 05/ago

Confira na tabela os temas dos programas de rádio dos meses de maio, junho e julho de 2018.

Esse material também pode ser aproveitado pelos líderes e famílias, para aprenderem cada vez mais sobre assuntos importantes para a vida das gestantes e das crianças. Procure se informar se alguma rádio da sua cidade já transmite o Viva a Vida ou se tem interesse em receber o programa!

Para obter mais informações ou indicar rádios que possam transmitir o programa, entre em contato pelo e-mail:

midias@pastoraldacrianca.org.br

Sugestões de temas e comentários sobre o conteúdo também são bem-vindos!



Errata

Na reportagem "É hora de celebrar!" publicada na 11ª edição da revista da Pastoral da Criança, a foto publicada na página 25, no box "Ideias, ideias e mais ideias", é da Paróquia Santo Antônio de Pádua, em Imperatriz (MA).

Contatos



Acesse os sites da Pastoral da Criança e do Museu da Vida:
www.pastoraldacrianca.org.br
www.museudavida.org.br



Curta as páginas da Pastoral da Criança e do Museu da Vida:
www.facebook.com/pastoraldacrianca
www.facebook.com/museudavidacuritiba



E-mail: **revista@pastoraldacrianca.org.br**
Telefone: **(41) 2105-0216**
WhatsApp: **(41) 99237-8570**



Siga a Pastoral da Criança:
@Pastdacrianca
www.twitter.com/pastdacrianca



Coordenação Nacional da Pastoral da Criança
Rua Jacarezinho, 1691 - Bairro Mercês
CEP: 80810-900 - Curitiba / Paraná



Vídeos educativos, mensagens especiais e reportagens:

www.pastoraldacrianca.org.br/youtube



Museu da Vida

Para crianças e adultos

O Museu da Vida, iniciativa da Pastoral da Criança, é um espaço cultural, de encontros e produção de saberes, totalmente gratuito.

As exposições interativas e os ambientes pensados para o livre brincar, estimulam a imaginação, a criatividade, a autonomia das crianças e promovem o diálogo entre gerações.

**Reúna sua
caravana e venha
aprender brincando!**

Saiba mais sobre
o Museu da Vida e
conheça as exposições no site:
www.museudavida.org.br

O Museu da Vida fica localizado junto à sede da
Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, em Curitiba (PR).

