



PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

Entrevista com Priscila do Rocio Costa - Crianças Saudáveis e Felizes

A infância é uma fase muito importante e precisa ser bem aproveitada, para que as crianças sejam e cresçam saudáveis e felizes. A atenção, o carinho dos pais e da família, o tempo para as brincadeiras, bons exemplos, acesso a saúde, alimentação saudável, educação de qualidade, são atribuições que têm de ser oferecidas às crianças. Isto é, ter seus direitos e necessidades respeitados.

Este é um período de descobertas, diversão e sobretudo, de pleno aprendizado e desenvolvimento. Pois procura garantir a saúde e a felicidade da criança. Então, para que as famílias não tenham dúvidas sobre essa fase e compreendam as orientações necessárias, entrevistamos a pedagoga e assessora técnica de desenvolvimento infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança, Priscila do Rocio Costa.



ENTREVISTA COM: Priscila do Rocio Costa, pedagoga e assessora técnica de desenvolvimento infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

Quando podemos dizer que uma criança é saudável e feliz?

Quando ela recebe boas oportunidades para o seu bom desenvolvimento. Quando a criança tem uma família que a ama, a acolhe e oferece seu tempo. Tem chances de brincar, tem acesso à saúde, educação, uma alimentação saudável e é respeitada e acolhida em casa e em sociedade.

E quando a criança não tem acesso a alguns desses pontos que você falou, o que pode acontecer com ela?

Quando essas oportunidades não chegam à criança ela pode ficar doente e ter dificuldade em seu desenvolvimento. Muitas vezes, não sendo capaz de criar vínculos, e ter dificuldade de exercer e cobrar seus direitos de cidadania. Muitas quando crescem têm chance de ter dependência química, sofrer ou cometer violência e exploração.

Ou seja, a criança que cresce infeliz, pode se tornar um adulto infeliz.

O que podemos fazer para mudar essa realidade?

Temos que investir na infância, fortalecer a base familiar, organizar a comunidade e redes de apoio, oferecer às crianças creches e escolas de boa qualidade e exigir Políticas Públicas, saneamento básico, redes de esgoto, água potável, moradia digna, espaços seguros para as crianças brincarem. Oferecer à criança mais interação social e familiar e brincadeiras ao ar livre e em contato com a natureza.

Como o uso de eletrônicos interfere na saúde e no desenvolvimento das crianças?

É comprovado que o uso excessivo e ilimitado desses recursos tem causado regressão, dificuldade de dormir e de se relacionar, até mesmo com pessoas da família. Então, o desenvolvimento intelectual e físico das crianças pode ficar prejudicado. Além de que o uso excessivo desses eletrônicos tem causado miopia nas crianças. Como é que a gente pode evitar isso? Oferecendo oportunidade para que a criança brinque com a família, brinque ao ar livre e faça o menor uso desses recursos de tela. Então, as crianças precisam ter um equilíbrio em relação a isso.

Um outro ponto, é a questão do sedentarismo. E utilizando esses recursos está causando sobrepeso e obesidade nas crianças.

E o Ministério da Saúde, inclusive, tem alertado sobre isso, sobre esse número considerável, esse aumento considerável de peso que é motivo de alerta. Inclusive, tem o Guia de Atividade Física do Ministério da Saúde, que orienta como praticar atividades físicas com as crianças de acordo com a faixa etária e sobre a importância dessas atividades.

Quais são as novidades trazidas pelo Guia de Atividade Física para a População Brasileira lançado recentemente pelo Ministério da Saúde para que as crianças tenham uma vida mais ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida?

O Guia de Atividade Física recomenda que as crianças de até um ano podem fazer pelo menos 30 minutos de atividade por dia, de barriga para baixo, na posição de bruços, e esses 30 minutos podem ser distribuídos ao longo do dia. As crianças de 1 a

2 anos podem realizar pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas, de qualquer intensidade, que também podem ser distribuídas ao longo do dia. E as crianças de 3 a 5 anos devem fazer pelo menos 3 horas por dia de atividade física de qualquer

intensidade, sendo no mínimo uma hora de intensidade moderada a vigorosa, que pode ser acumulada ao longo do dia. E orienta que para as crianças a atividade física seja feita, principalmente, através de jogos e brincadeiras. Essas atividades físicas devem ser alegres, seguras e supervisionadas pelos pais ou responsáveis e professores e adequadas à idade da criança. Para quem quer se informar mais sobre este Guia de Atividade Física e também compartilhar com as famílias, ele está disponível no Site do Ministério da Saúde e também colocamos ele nos nossos materiais.

Quais são as ações da Pastoral da Criança para a promoção do desenvolvimento saudável das crianças?

Nas visitas domiciliares os líderes da Pastoral da Criança orientam as famílias por meio dos indicadores de saúde, nutrição e desenvolvimento infantil. No Dia da Celebração da Vida, em conjunto com brincadores e brinquedistas, propõe a organização das ruas do brincar, que consiste em encontrar espaços nas comunidades para que as crianças brinquem juntas.

Pode ser o fechamento de uma rua que seja mais tranquila ou uma praça na comunidade ou um terreno limpo e seguro. Então, conseguindo esse local, as famílias são convidadas a levar as crianças para que ali brinquem. A Pastoral da Criança incentiva o mapeamento e o aproveitamento desses espaços e a cooperação

da comunidade para a limpeza e conservação. Assim, as crianças terão espaços de lazer para brincar, aprender e se desenvolver ao ar livre. No Aplicativo Visita Domiciliar há sugestões para que os pais também brinquem com seus filhos em

casa e possam baixar no próprio celular. Basta conhecer o e-Brinquedos e Brincadeiras.

Assim, incentivamos que as famílias brinquem muito com seus filhos, criem brinquedos junto com eles e ofereçam oportunidades para o brincar livre na natureza e em família.

(MENSAGEM)

Irmã Veneranda da Silva Alencar, Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança.

Irmã Veneranda, como é que a gente faz para ter certeza de que uma criança está crescendo feliz e saudável?

Essa é uma pergunta que faz pensar! Muitas vezes, uma criança pode estar com saúde física e pode receber todas as condições e mesmo assim não é feliz, porque a felicidade de uma criança depende de vários fatores, como a família, a escola, a comunidade em geral. Os líderes da Pastoral da Criança sempre orientam que tudo começa com um bom pré-natal. A gestação deve ser tranquila e o bebê deve ser muito esperado, desejado tanto por pela gestante como pelo seu parceiro. Depois, vem o parto, que deve ser seguro e de qualidade; o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses de vida, as vacinas e todos cuidados necessários que a gente tanto fala durante os primeiros mil dias.

Todo esse cuidado com a saúde física da criança, deve ser reforçado com o acompanhamento de seu desenvolvimento em outras áreas. E aí entram as brincadeiras, principalmente ao ar livre; hábitos de vida saudáveis, mas sobretudo o amor, a aceitação, a escuta. Acolhendo, abraçando e procurando ajudar no desenvolvimento dessa criança em todas as áreas é que podemos perceber se ela está crescendo saudável e feliz. Isto é, uma criança que ri, que brinca, carinhosa e sempre disposta a aprender coisas novas.

(TESTEMUNHO)

Irmã Ereni Paixão, Coordenadora Estadual da Pastoral da Criança do Estado do Amapá.

Irmã Ereni, na sua opinião, como a Pastoral da Criança colabora para que tenhamos crianças felizes e saudáveis nas nossas comunidades?

Gostaria de destacar aqui três coisas. Primeira: as visitas domiciliares, porque nas visitas, os líderes têm a oportunidade de orientar as mães a respeito do cuidado com as

crianças sobre a alimentação, sobre o brincar; outro fator bem importante é o acompanhamento nutricional, pois através dele é possível verificar se a criança está crescendo de forma saudável. Se está dentro da medida certa, do peso certo. Outra coisa bem importante também é a atenção que essas crianças recebem dos nossos líderes, seja nas visitas, seja no momento da Celebração da Vida, até mesmo quando encontro na rua, eles fazem a maior festa quando encontram os líderes na rua, porque faz bem para eles, deixa um bem-estar muito grande e contribui, e muito, para a

felicidade e o bem-estar de cada criança.