PASTORAL DA CRIANÇA

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

Autoestima do Líder da Pastoral da Criança

Cuidar da autoestima é essencial para quem dedica sua vida a cuidar do outro. Na Pastoral da Criança, os líderes são presença amiga nas comunidades, levando orientação, fé e esperança para famílias, gestantes e crianças. Mas, para continuar essa missão com amor e dedicação, é fundamental que também olhem com carinho para si mesmos, reconhecendo seu valor, suas conquistas e suas necessidades.

No tema desta semana, convidamos você a refletir sobre a importância da autoestima para a missão, com uma entrevista inspiradora com a coordenadora nacional Maria Inês Monteiro de Freitas, além de depoimentos de líderes e do nosso presidente, Dom Frei Severino Clasen.

Entrevista com Maria Inês Monteiro de Freitas, coordenadora nacional da Pastoral da Criança

Maria Inês, como a senhora percebe a autoestima dos líderes da Pastoral da Criança?

MARIA INÊS: Percebo a autoestima dos líderes a partir de toda a doação e compromisso com a missão da Pastoral da Criança. Mesmo diante de tantos desafios — seja na vida pessoal ou profissional — realizam essa missão com muito amor e alegria, indo ao encontro das famílias e levando a elas a esperança que só Jesus nos traz.

Por que a autoestima é importante para os líderes da Pastoral da Criança?

MARIA INÊS: Os líderes estão sempre na dimensão do cuidar e orientar, o que envolve escuta e troca de experiências com as famílias acompanhadas, especialmente diante de seus sofrimentos e desafios. Por isso, é importante que tenham uma boa autoestima. No Evangelho de Jesus Cristo, aprendemos que devemos amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a nós mesmos. Mas como amar o próximo se não estou bem comigo mesmo? Ter uma relação

positiva com quem eu sou é fundamental para fortalecer ainda mais a capacidade de amar, manter relacionamentos saudáveis e duradouros, e enxergar o lado positivo das situações. Quando vou ao encontro do outro com essa base interior, posso oferecer muito mais e contribuir para que ele também seja mais feliz.

Existem algumas condições que favorecem o desenvolvimento de nossa autoestima. Quais são essas condições?

MARIA INÊS: Primeiro, é importante conhecer-se: saber do que se gosta ou não, reconhecer seus valores e entender o que é importante para si e para a própria vida. Segundo, é necessário aceitar-se — a autoaceitação. Isso inclui identificar os pontos fortes, reconhecer que temos qualidades, mas também limitações, e compreender que nem sempre teremos sucesso em tudo o que buscamos. O fracasso também faz parte da vida. O que não podemos é viver carregando culpas. Perdoar-se é essencial.

Terceiro, é ser responsável: assumir uma postura ativa diante da vida, sem esperar que as coisas simplesmente caiam do céu. E, por fim, é importante trabalhar também pela autoestima das pessoas ao nosso redor: nossos filhos, nosso parceiro ou parceira, oferecendo sempre mensagens e palavras positivas que ajudem a formar uma boa autoimagem.

A maneira como cuidamos do nosso corpo e da nossa mente também favorece a autoestima. Maria Inês, como fazer isso?

MARIA INÊS: Quando falamos de autoestima, conhecer-se é fundamental para termos consciência de nossas dificuldades e qualidades. Por isso, é importante estarmos em sintonia com o corpo e com a mente. Precisamos cuidar constantemente de ambos: buscar atividades que nos tragam prazer, estabelecer metas realistas, focar no que é positivo, comemorar avanços e conquistas, e evitar comparações. Ter uma rede de apoio e bons relacionamentos também faz diferença.

Algumas dicas: fazer massagens, que ajudam a aliviar tensões; praticar atividades físicas, que melhoram a respiração e aumentam a disposição; cuidar do corpo para se sentir bem e valorizado; manter uma alimentação saudável para o bem-estar e incluir momentos de lazer para relaxar. Também é essencial descansar e garantir boas noites de sono, que renovam o corpo e a mente.

Todos nós passamos por crises. Maria Inês, como reconhecer o valor positivo da crise?

MARIA INÊS: Em nossas vidas, estamos sempre passando por momentos de crise e dificuldades, que muitas vezes se manifestam como mal-estar, insatisfação ou sofrimento, colocando em risco nossa saúde mental e física. Mas tudo depende da intensidade que damos a essas situações, pois em toda crise existe um lado positivo para a nossa evolução como pessoa.

É preciso apenas ter cuidado quando a situação foge do nosso controle. Nesses casos, é importante buscar ajuda, seja conversando com pessoas próximas, desabafando, chorando, gritando, ou procurando o apoio de profissionais. Reconhecer que, em alguns momentos, enfrentamos dificuldades é fundamental. Superar essas crises contribui diretamente para o nosso crescimento pessoal.

Maria Inês, como a Pastoral da Criança trabalha para reforçar a autoestima dos líderes e como isso reflete no trabalho que eles realizam?

MARIA INÊS: Na valorização dos líderes, que são a espinha dorsal da Pastoral da Criança, oferecendo capacitação, subsídios e apoio para a busca de uma consciência crítica e transformadora. Isso é feito por meio da formação permanente e do fortalecimento da espiritualidade, ajudando-os a realizar a missão com muito amor e compromisso com o projeto de Jesus, para que todas as crianças tenham vida plena.

Maria Inês, como o líder pode exercer uma boa liderança nas comunidades?

MARIA INÊS: Acredito que o primeiro passo é comprometer-se com o projeto de Deus, pois a habilidade de liderar pode ser aprendida e desenvolvida por qualquer pessoa que deseje e pratique ações adequadas. Todos nós temos, dentro de nós, as qualidades necessárias para sermos bons líderes. Precisamos desenvolvê-las e nos colocar a serviço de um mundo mais justo, igualitário e em paz.

Na Pastoral da Criança, é possível exercer uma boa liderança servindo com alegria, sendo humilde, empático, tolerante, conhecendo a si mesmo, estando aberto ao novo, sendo criativo e agindo com honestidade.

Qual é a sua mensagem para os líderes?

MARIA INÊS: É de extrema importância que todos nós, líderes da Pastoral da Criança, cuidemos cada vez mais da nossa saúde — tanto mental quanto física — e mantenhamos sempre uma autoimagem positiva, reconhecendo o quanto somos importantes para Deus e para a missão da Pastoral da Criança.

Depoimento: Flaviana Silva Souto – Coordenadora da Pastoral da Criança da Comunidade São Judas Tadeu, Paróquia São Pedro, Diocese de Almenara (MG)

Flaviana, o que pode ajudar os líderes da Pastoral da Criança a aumentarem a sua autoestima?

FLAVIANA: O que ajuda os líderes a aumentarem a autoestima é perceberem que o trabalho que realizam é muito importante, e que transforma e faz a diferença na comunidade. Quando o líder compreende que atua em grupo, em equipe, numa soma de esforços para o bem de todos, isso fortalece sua autoestima.

Os líderes também elevam sua autoestima quando alimentam, todos os dias, atitudes de esperança e mantêm uma fé viva e ativa em Jesus Cristo, que disse: “Ama o teu próximo como a ti mesmo.”

Depoimento: Irmã Marinalda Ferreira Augusto – Coordenadora Arquidiocesana da Pastoral da Criança de João Pessoa (PB)

Irmã Mari, como a autoestima ajuda a enfrentar a vida com mais segurança e tranquilidade e encontrar soluções mais adequadas nas diferentes situações que a vida oferece?

IR. MARINALDA: A autoestima é a forma como me percebo, como me vejo, como me sinto e como construo uma autoimagem – tanto no aspecto físico quanto em relação às minhas características, capacidades, valores e vulnerabilidades. Por quê? Porque nós somos essa mistura de potencialidades e vulnerabilidades.

No entanto, se consigo me enxergar dentro de um universo maior de potencialidades, terei uma autoestima positiva, mais preservada e elevada. Isso me permite encarar as dificuldades e os desafios com maior resiliência.

Mensagem: Dom Frei Severino Clasen – Arcebispo de Maringá (PR) e Presidente do Conselho Diretor da Pastoral da Criança

DOM FREI SEVERINO:

“Ama o próximo como a ti mesmo” é o que Jesus nos ensina. Mas, na prática, como é difícil viver isso. Quantas pessoas enfrentam depressão, sentem-se fracassadas e perdidas na vida por falta de amor-próprio, por baixa autoestima. Não se aceitam como são, nem valorizam o que fazem ou o modo como vivem. Vivem em conflito consigo mesmas e com a vida.

Contudo, para Deus, cada um de Seus filhos é uma preciosidade!

O líder da Pastoral da Criança é alguém que tem muito amor no coração, tanto que se dispõe a ser voluntário, saindo por sua comunidade para orientar as famílias sobre a saúde das crianças e gestantes.

Líderes: peço que vocês se apoiem, se animem e se fortaleçam mutuamente na vida e na missão. Vocês são muito importantes para a Pastoral da Criança e para as pessoas da comunidade, porque são agentes de transformação. Continuem sendo luz na vida de nossas famílias, luz para as crianças.

Esta entrevista faz parte do Programa de Rádio Viva a Vida da Pastoral da Criança.
1764 – 14/07/2025 – Autoestima do Líder da Pastoral da Criança