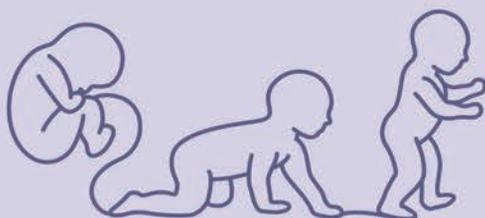


ANO 1 • N.º 01  
AGOSTO • SETEMBRO • OUTUBRO / 2015  
WWW.PASTORALDACRIANÇA.ORG.BR

# REVISTA PASTORAL DA CRIANÇA



• TODA GESTAÇÃO DURA 1000 DIAS •



| Conheça o novo material de formação contínua do líder

| Saiba como são as ações com os indígenas

| Veja sugestões para o Mutirão em Busca das Gestantes

# 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](http://www.pastoraldacrianca.org.br/revista)

## Conselho Editorial:

Ir. Vera Lúcia Altoé

Dr. Nelson Arns Neumann

Maria das Graças Silva Gervásio

## Jornalistas responsáveis:

Thais Mocelin - MTB 10572/PR

Ariene Rodrigues - MTB 7624/PR

## Projeto Gráfico e Diagramação:

Danilo Oliveira de Araujo

## Capa e Infográfico:

Bruna Corso

## Impresso com apoio do

Ministério da Saúde

**Impressão:** Azul Editora e Indústria Gráfica

**Tiragem:** 150.000 exemplares

Esta revista está impressa em papel de qualidade superior à aprovada em Assembleia Geral por um oferecimento da Azul Editora e Indústria Gráfica.

## 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@pci.org.br](mailto:revista@pci.org.br)

## Esta revista não pode ser comercializada.

Os artigos e impressões pessoais nele 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 importante apoio de vários parceiros, entre eles:

## Parceiros Institucionais:



- Gerdau • Associação Nacional de Amigos da Pastoral da Criança (ANAPAC)
- Doações espontâneas efetuadas através de faturas de energia elétrica nos estados: AL, BA, CE, ES, GO, MT, PA, PR, RJ, SC, SE, SP e TO.

## Parceiros em Projetos e Programas:



- Unilever • Rede Globo • Fundação Vale

## Parceiros Técnicos:



- UNICEF • Fundação Grupo Esquel • Organização Pan-Americana de Saúde - OPAS • CONASS • CONASSEMS
- USP - Nutrição • SBP • FEBRASGO
- Federação das APAEs

## DOAÇÕES

Pastoral da Criança

CNPJ: 00.975.471/0001-15

HSBC

Agência: 0058

Conta: 00053-48

Banco do Brasil

Agência: 1244-0

Conta: 54.806-5

- Outras formas de doação, acessar o link: [www.pastoraldacrianca.org.br/doar](http://www.pastoraldacrianca.org.br/doar)

# ÍNDICE

## 04 | Mensagem

## 05 | Reflexão

## 06 | Conheça a revista .....

A Revista Pastoral da Criança está chegando para contribuir ainda mais com a sua formação contínua e trazer mais informações sobre os assuntos da Pastoral da Criança. Gostou da novidade? Leia e conheça um pouco mais o que este material tem a oferecer!



## 08 | Mutirão .....

Fevereiro, maio, agosto e novembro são meses de uma ação que busca encontrar futuras mães e iniciar o acompanhamento da gestação o mais cedo possível. E que também pode fazer a diferença para gestações já em andamento, como mostra a história de Marinalva Muniz.



## 10 | Espaço das Comunidades

## 12 | 1000 dias .....

270 dias de gestação + 365 dias do primeiro ano + 365 dias do segundo ano. Essa é a conta que mães e líderes devem fazer para garantir um desenvolvimento saudável do bebê durante a infância e uma saúde de qualidade quando ele for adulto. Saiba mais sobre a nova campanha.



## 22 | Indígenas

## 26 | Intolerância e alergia alimentar .....

Você conhece alguém que come um alimento e logo em seguida passa mal? Isso pode ser intolerância ou alergia alimentar, e as crianças têm mais tendência a ter estas reações. Saiba aqui como perceber os sintomas e conviver com estes incômodos alimentares.



## 30 | Cidadania

## 31 | Fique por dentro

# Somos todos discípulos-missionários!

*“O verdadeiro missionário, que nunca deixa de ser discípulo, sabe que Jesus caminha com ele, fala com ele, respira com ele, trabalha com ele” (Papa Francisco).*



Foto: Arquivos da Pastoral da Criança

**Irmã Vera Lúcia Altoé**  
Coordenadora Nacional da  
Pastoral da Criança

Queridos líderes:

Sou grata a Deus por poder entrar em contato novamente com vocês, para lhes falar do meu carinho e da minha estima por tudo aquilo que estão semeando na vida de tantas famílias. Sei que muitas vezes é com sacrifício e muita dedicação. Deus seja louvado por tanta doação. Como vocês perceberam, ficamos durante algum tempo sem o jornal, mas voltamos agora com a Revista Pastoral da Criança: um novo meio para chegar até você, líder, a razão de podermos ter certeza que crianças de todo o Brasil estão sendo bem cuidadas.

Depois de tantos anos, percebemos que era necessária uma mudança. Diferente do jornal

que você recebia todos os meses, a Revista Pastoral da Criança deve chegar a você a cada três meses: em agosto, novembro, fevereiro e maio, exatamente os meses do Mutirão em busca das gestantes, porque queremos lembrá-los que os primeiros 1000 dias começam ainda na barriga da mãe, no primeiro momento de vida. E escolhemos este assunto como reportagem especial porque, agora, com o filme passando na televisão e aplicativo para celular, todo o Brasil quer saber mais sobre o assunto. E aqui, você encontrará informações e histórias de outros líderes.

Inspire-se neles para continuar sua missão e informar sobre este tema.

## Setembro e outubro, a que somos chamados?

Líder, veja o que nos disse o Papa Francisco: “As redes da Igreja são frágeis, talvez remendadas: a barca da Igreja não tem a força dos grandes transatlânticos que cruzam o oceano. E, no entanto, Deus quer se manifestar justamente através de nossos meios, meios pobres, porque é sempre Ele quem está agindo”. Nele nós confiamos! Pela sua palavra, lançaremos as redes (Lc 5,5). Nunca vou cansar de agradecer: obrigada por sua dedicação! Se estamos aqui, é porque você doa seu tempo para fazer essa obra acontecer.

“Permaneço no meu amor para produzir muitos frutos” (Jo 15,9-16). A partir deste texto bíblico proposto pela Igreja do Brasil, reforço que é permanecendo com Deus, em seu amor, que somos enviados, afinal, nossa “missão é servir” (Mc 10-14). Parabéns pela ação missionária evangelizadora de cada um de vocês! Vamos continuar servindo com encantamento e alegria, pois assim nos pede Jesus: “Ide, eis que vos envio” (Mc 10,3). Que possamos sempre caminhar juntos!

Uma boa leitura! ■

# Pais: coragem!

*“Quando estava ainda longe, seu pai o avistou e, movido de compaixão, correu a seu encontro, atirou-se-lhe ao pescoço e cobriu-o de beijos” (Lc 15, 20).*

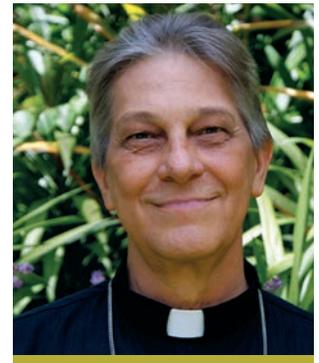


Foto: Arquivos da Pastoral da Criança

**Dom Aldo di Cillo Pagotto**  
Arcebispo Metropolitano da Paraíba e  
Presidente do Conselho  
Diretor da Pastoral da Criança

Ao colocar um filho no mundo, a missão do pai é de ser presença permanente na vida deste filho, acompanhando seu desenvolvimento. O exemplo do pai estimula a criança a enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades.

A Pastoral da Criança defende a importância do pai se fazer presente junto à mãe, sua companheira, para juntos serem exemplos de valores que se constroem no dia a dia. Às vezes, por falta de orientação, tem homem que deixa a responsabilidade apenas para a mulher – o que, além de comprometer a divisão de tarefas da família, é uma perda de oportunidade de fortalecer o vínculo entre pai e filho. A ausência da figura masculina também tem consequências na formação da personalidade da criança. Com o passar do tempo, essa falta do pai pode, por exemplo, ser um dos motivos da criança ou do adolescente se deixar se levar pela conversa de alguém com intenções escusas.

Por isso, é importante ter em mente que o papel do pai vai muito além do sustento da família. Ele também é referência de educação, responsabilidade e, principalmente, amor. Tudo isso é que mantém um lar saudável para a criança crescer e se desenvolver.

A educação, é importante lembrarmos, fica a cargo da família e não da escola. A escola

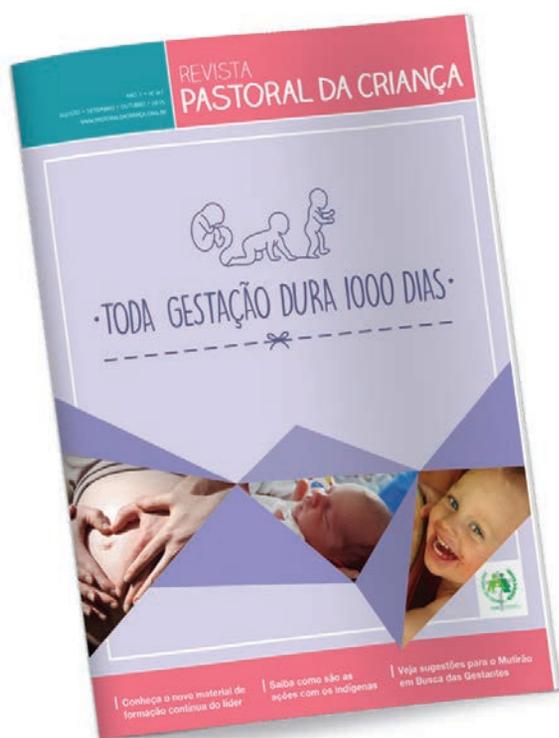
é responsável pela formação pedagógica. Acontece que, hoje, muitos pais esquecem disso e acham que a função da escola é também dar a educação que a criança não teve dentro de casa. Atualmente, há políticas públicas de educação relacionadas às creches e algumas crianças passam a frequentar estes ambientes ainda nos primeiros meses de vida. À primeira vista, isso ajuda muito, porém, não substitui a presença dos pais na vida dos próprios filhos! Quanta falta faz uma boa conversa entre o pai, a mãe e os filhos! Com a televisão ligada a toda hora, as crianças ficam com a cabeça cheia de estímulos e de falsas necessidades. De forma precoce, podem querer copiar coisas que são para adultos, comprar o que é supérfluo, consumir o que faz mal à saúde...

A Pastoral da Criança estimula a conversa em família, para que não falte calor humano, o carinho da união, do abraço apertado, do riso, da alegria das brincadeiras animadas, enfim, da paz. Se o pai for bem orientado, por certo assume sua missão formativa junto aos filhos. O futuro da humanidade passa pela família, educadora na fé, construtora da vida e da sociedade.

Que a figura paterna seja celebrada em todos os dias, no cotidiano da convivência familiar. Feliz Dia dos Pais! ■

■ Conheça a revista

# Conheça a Revista Pastoral da Criança



Para cumprir sua missão na Pastoral da Criança, cada líder assume o compromisso de levar vida em abundância para sua comunidade. Para isso, os voluntários recebem materiais educativos produzidos pela coordenação nacional. Bem informados, podem compartilhar esses conhecimentos com as famílias que acompanham. Entre os materiais de formação contínua, estão o programa de rádio Viva a Vida e esta Revista Pastoral da Criança, sucessora do querido Jornal Pastoral da Criança.

Receber a revista a cada três meses é um direito de todos os líderes de comunidades que enviam Folhas de Acompanhamento das Ações Básicas de Saúde (FABS). E cada nível de coordenação é responsável por fazer a revista chegar aos líderes.

## Conteúdo

Nestas páginas, você encontrará reportagens sobre temas que podem ajudar no exercício da sua missão e no esclarecimento de dúvidas das famílias. Também ficará por dentro das novidades da Pastoral da Criança e dos desafios da atualidade que envolvem a infância e a vida em comunidade. Os assuntos contarão com o conhecimento e a experiência dos próprios líderes, de profissionais da coordenação nacional, de universidades, sociedades científicas e órgãos governamentais. E também com exemplos e sugestões de como colocar as informações em prática.

## Formato

Cada edição da revista terá 32 páginas, contendo: mensagem da coordenação nacional, reflexão escrita por um religioso, entrevista com um especialista convidado, reportagens, notícias das comunidades, histórias, dicas para atividades do líder e uma coluna que abordará espiritualidade, cidadania e desenvolvimento infantil. Os textos serão complementados por imagens ilustrativas e informativas, para deixar o conteúdo mais acessível e facilitar a leitura. A revista também contará com anúncios sobre as campanhas e ações da Pastoral da Criança.

## Como utilizar

Líder, esta revista é produzida pensando em você e como as informações podem ajudar em sua realidade. A partir de agora, você terá três meses para ler cada edição. Você pode ler aos poucos, em sua casa, e refletir sobre cada assunto. Essa leitura individual pode seguir o ritmo de seu tempo, sendo uma fonte confiável de atualização, inspiração e estímulo para a troca de experiências.

Que tal escolher um dos textos para estudar com os outros líderes nos dias de Reunião de Reflexão e Avaliação (RRA)? Ou propor uma Roda de Conversa para motivar um diálogo

em comunidade? Juntos, é possível esclarecer dúvidas, desenvolver atividades para trabalhar esses assuntos com as famílias, pensar nos exemplos de sua região e encontrar soluções para os casos difíceis.

Com sua criatividade e dedicação, leia também os artigos da revista junto com as famílias que você visita. Aproveite este material para divulgar e fortalecer ainda mais a Pastoral da Criança em sua região. Faça da revista um apoio para sua luta por mais vida e dignidade para todas as gestantes, crianças e famílias acompanhadas.

*Nós, da Coordenação Nacional, pensamos com muito carinho neste material, e esperamos acertar. Mas isso só será possível com a sua participação. Nós queremos saber o que você achou e o que quer ver aqui na revista! É importante que você opine sobre o formato e o conteúdo desta revista, para que ela possa te ajudar cada vez mais na construção de uma sociedade justa e fraterna. Por isso, mande sua mensagem por carta, e-mail, pelo Facebook ou fale para sua coordenadora. A sua opinião é a mais importante, porque este material é feito para você, líder. É seu direito recebê-lo e encontrar o que você precisa! Leia sozinho, mostre para a família, leve nas Celebrações da Vida e compartilhe as informações que você ler aqui. Você terá três meses para desfrutá-la por completo. E não esqueça: esta revista é um dos materiais de sua formação contínua! Então, bom proveito!*

Ir. Vera Lúcia Altoé

## Investimento

Vale lembrar que cada material educativo possui um investimento de produção, impressão e transporte. O custo do jornal, somando as 12 edições (uma por mês), era de R\$ 1.228.383,89 por ano. Com as quatro edições da revista (uma

a cada três meses), o custo anual passa a ser de R\$ 459.852,57, ou seja, R\$ 3,54 por revista. Todos esses valores são compensados se a revista ajudar os líderes no acompanhamento de suas crianças, gestantes e famílias. ■



Além de receber a revista impressa, você pode acessar esse material educativo também pelo site da Pastoral da Criança, inclusive pelo celular, através do link: [www.pastoraldacrianca.org.br/revista](http://www.pastoraldacrianca.org.br/revista)



# Mutirão em Busca das Gestantes

## Mutirão em busca das gestantes descobre caso de alto risco na Diocese de Viana

Em um “Mutirão em busca das gestantes” realizado no município de Santa Inês (Maranhão), na comunidade Nossa Senhora de Nazaré – Vila Militar, foi encontrada Marinalva Muniz, aos 24 anos, já no sétimo mês da terceira gestação. Ela tinha varizes muito grossas em toda perna e na virilha, com risco de trombose e dificuldade de locomoção. Neste estado, ela estava sem pré-natal e nenhum acompanhamento. De acordo com a gestante, ela tinha ido ao posto de saúde e não havia médico.

### Determinação das missionárias

---

No início de sua missão pela Pastoral da Criança naquele local, as missionárias Augusta Sousa Nogueira Romer, Mara Wanda Pereira e Icler Medeiros descobriram o caso e foram até o posto de saúde investigar a situação. No posto, constava que a gestante tinha realizado uma primeira consulta, no terceiro mês de gestação, e não tinha voltado. E nenhum agente de saúde havia procurado Marinalva para verificar porque ela não tinha continuado o pré-natal.

Depois dessa conversa com as missionárias, a enfermeira e a agente de saúde foram até a casa da gestante. Ela foi encaminhada para fazer todos os tipos de exames e considerada como grávida de risco. E, então, foi direcionada para um município próximo, Monção, com melhor

estrutura médica, para ser acompanhada até o final da gravidez.

“Precisa insistir, ir atrás. Não podemos ficar omissas com os problemas das pessoas. É muito importante fazer o ‘Mutirão em busca das gestantes’ e a presença da Pastoral da Criança junto aos órgãos de saúde”, afirma Irmã Tereza Adamiec (conhecida como Irmã Carol), mais uma missionária, que coordena a Pastoral na região.

Com o apoio da equipe da Pastoral da Criança e com as condições adequadas, a mãe conseguiu realizar um parto normal e a criança nasceu saudável. Esta história é resultado de um dos mutirões realizados em 2014 e serve de exemplo para os que estão por vir em 2015 e nos próximos anos.

## Acompanhamento: quanto mais cedo começar, melhor!

A cada três meses, os líderes de comunidades de todo o Brasil fazem um esforço extra para encontrar mais gestantes e orientá-las sobre a importância de iniciar o pré-natal assim que a gravidez é descoberta. Vale lembrar o quanto é fundamental que as gestantes sejam encontradas e recebam este acompanhamento, para que as famílias e os voluntários possam celebrar cada vez mais resultados positivos.

### Soma de informações

Líder, você já tentou trocar informações com o serviço de saúde de sua cidade? Os profissionais podem ajudar a indicar onde tem gestantes. E os voluntários podem informar quais acompanham, para garantir que a assistência às crianças e futuras mães seja a mais completa possível.

Que histórias como a de Marinalva possam inspirar mais gente a se envolver com o *"Mutirão em busca das gestantes"*, a divulgar a importância dos primeiros 1000 dias de vida (gestação + dois primeiros anos) e a valorizar a chegada de novas vidas. ■



Marinalva Muniz



Veja mais, inclusive pelo celular, através do link:  
[www.pastoraldacrianca.org.br/mutirao](http://www.pastoraldacrianca.org.br/mutirao)

## Que tal?

Convidar as mães já acompanhadas em sua comunidade para participarem do próximo mutirão e ajudarem a encontrar mais gestantes?

# ■ Espaço das Comunidades

## Conheça este espaço

Lembra deste espaço no Jornal? Ele era chamado Comunidades, e nele você encontrava informações sobre as atividades dos líderes e coordenações. A partir de agora ele será o Espaço das Comunidades, e trará fotos do que está acontecendo atualmente.

Você pode colocar as fotos e contar o que está realizando também no Espaço das Comunidades do site da Pastoral da Criança. Acesse: [ec.pastoraldacrianca.org.br](http://ec.pastoraldacrianca.org.br) e aproveite para conhecer as ações das outras regiões! A ideia é que possamos utilizar esse site para agregar o maior número de notícias, já que não cabem aqui todas as fotos e textos enviados para a coordenação nacional.

Você também pode enviar sua foto informando o nome da comunidade, paróquia, cidade, atividade realizada e seu telefone para o e-mail [revista@pci.org.br](mailto:revista@pci.org.br).

Dia da Pastoral da Criança na Paróquia Sagrada Família, de Crato, no Ceará.



Pastoral da Criança de Conceição das Alagoas, Minas Gerais, reúne-se com Secretária Municipal de Saúde.



Comemoração dos 20 anos de Pastoral da Criança na Paróquia Sagrado Coração de Jesus, em Itacarambi, Minas Gerais.



O Setor São Luiz esteve presente na Ação Global 2015, na capital maranhense.



Para publicar e ver notícias de outras comunidades, você pode acessar o Espaço das Comunidades no site, inclusive pelo celular, através do link: [ec.pastoraldacrianca.org.br](http://ec.pastoraldacrianca.org.br)



Capacitação de novos líderes em Sobradinho, Setor Juazeiro, Bahia.

Celebração da Vida, em Araçuai, Minas Gerais.



Capacitação de Missão e Gestão no Setor Afogados da Ingazeira, em Pernambuco.

Celebração da Vida e Festa da Páscoa na Paróquia Sagrado Coração de Jesus, Setor Niterói, Rio de Janeiro.



Celebração da Vida na Paróquia São Pedro Apóstolo, em Sorriso, Mato Grosso.



Oficina de formação contínua no Setor Propriá, Sergipe.



Cerca de 60 pessoas participaram do Encontro de Líderes de Colombo, no Paraná.

## Lembrança

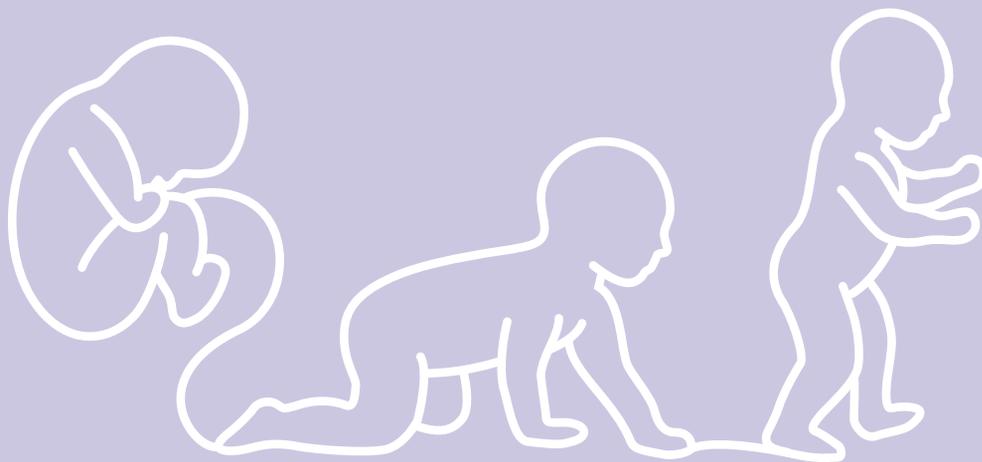
Nossa homenagem para quem cumpriu sua missão e agora vive na glória de Deus!

Ana Paula Miranda Braga, Setor Campos, município de Miracema, Rio de Janeiro.

Lenalda Gomes dos Santos, Setor Paulo Afonso, município de Santa Brígida, Bahia.



• TODA GESTAÇÃO DURA •



1000 DIAS



CNBB

Para que todas as  
crianças tenham vida

A família de Graça Ribeiro está acostumada a ver a cena: Graça veste uma camiseta da Pastoral da Criança, coloca seu crachá e pega uma bolsa onde coloca o Guia do Líder, o Caderno do Líder e as cartelas Laços de Amor, e sai de casa em direção a uma comunidade vizinha, onde ainda não há líderes. Afirma que aceitou o desafio de ir a outra comunidade porque sabe que *“eles precisam mais lá”*. Mensalmente, junto com outras três líderes, ela atravessa a Avenida Valentim de Magalhães, em Santo André, estado de São Paulo, e sobe o Morro do Kibon para visitar as famílias acompanhadas por ela na comunidade. *“São 12 famílias, mas são 15 crianças”*, ressalta. Ela explica que o número só não é maior por conta do limite que a Pastoral da Criança indica para um melhor acompanhamento. *“Precisaríamos de 10, 12 líderes lá para dar conta”*.

Gracinha – como é conhecida em sua comunidade – estava visitando uma família quando uma mulher passou e perguntou se ela era da Pastoral da Criança. Ao ter a resposta afirmativa, Sheila da Cruz de Jesus contou que havia acabado de descobrir a gravidez e queria ter o acompanhamento da Pastoral logo que o bebê nascesse. *“E porque não agora?”*, questionou a líder. E foi assim que Graça alcançou o número de 12 famílias cadastradas. *“Tenho muita sorte, quase a totalidade das crianças que cadastrei, tive o privilégio de acompanhá-las desde o pré natal”*, conta a líder.



Sheila, 26 anos, está no primeiro trimestre da gestação. Ela já tem dois filhos, de 6 e 4 anos. Mas isso não foi impedimento para dúvidas e medos que ela está encarando na gestação. Esta será a primeira gravidez que ela fica longe da mãe, que mora em Minas Gerais. Moradora recente de Santo André, ela não compreendia a mudança de humor diária que vinha passando. Quando a líder entregou a cartela referente ao primeiro trimestre, ela se emocionou. *“Ela começou a chorar e me disse: ‘não estou mais com medo’*. Ao ler as cartelas, ela entendeu o que estava acontecendo”, conta a líder. Ela já conhecia a Pastoral da Criança, mas ver a campanha *“Toda gestação dura 1000 dias”* no programa “Bem Estar”, da Rede Globo, foi o que levou Sheila a procurar a líder. A ação faz parte de uma campanha feita em parceria entre a Pastoral da Criança e a Globo, que além de tratar do assunto nos programas da emissora, tem ainda filmes e aplicativo para smartphone (veja o box). Para a líder de Santo André, esse tipo de ação é essencial. *“Eu vi a importância da comunicação. Do quanto o nosso trabalho pode ser amplificado através da campanha”*, afirma.

## Parceria: Rede Globo e Pastoral da Criança

Há algum tempo, as famílias acompanhadas por líderes já ouvem falar dos 1000 dias. “Mas era preciso que mais mães compreendessem a importância desse cuidado que vem desde a gestação”, explica Dr. Nelson Arns Neumann, coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança. Para isso, foi pensada a campanha com uma abrangência maior, e, em parceria com a Rede Globo, filmes, aplicativo para smartphone e dicas de líderes, mães acompanhadas e artistas da emissora foram produzidos.

A proposta da campanha é ir além das crianças acompanhadas e fazer valer a missão da Pastoral da Criança: “Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância” (Jo 10,10). Com uma comunicação ampliada, é possível que a importância do cuidado nos primeiros 1000 dias de vida cheguem a um número muito maior de pessoas que as mais de 970 mil famílias acompanhadas pelo Brasil.



Imagens: reprodução



### “Olha a tia da Pastoral”

É assim que as líderes que atuam no Morro do Kibon são conhecidas: “tias da Pastoral”. O grupo acompanha cerca de 60 crianças e não há quem não conheça as quatro líderes. Na maioria das vezes, são as próprias gestantes que procuram as líderes assim que confirmam a gravidez, como foi o caso de Sheila. E prontamente elas atendem ao pedido. Sheila iniciou o acompanhamento ali mesmo, na casa vizinha. Lá recebeu as cartelas referentes aos primeiros 1000 dias e sobre o primeiro trimestre de gestação.

A entrega das cartelas, mês a mês, durante a visita domiciliar, é um dos papéis das líderes. Nesta lista, podemos incluir ainda o acompanhamento da evolução da gestação através do Cartão da Gestante – se ela fez o pré-natal naquele mês, a situação da curva uterina e se a vacinação está em dia –, além de orientações gerais sobre os direitos da gestante antes, durante e após o parto, a importância da amamentação e de uma alimentação saudável para um bom desenvolvimento do bebê.



Foto: Marcello Caldin

## Por que cuidar?

*“Uma boa gestação, com todos os cuidados do pré-natal, uma boa alimentação e hábitos saudáveis, é o maior patrimônio que uma mãe passa para o seu filho”,* lembra Dr. Nelson Arns Neumann, coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança. Se esse cuidado não é feito, um dos grandes riscos é o nascimento do bebê com baixo peso – menos de 2,5 kg. Dados do Ministério da Saúde indicam que, desde 1994, o

número de crianças que nasceu com baixo peso cresceu 24%. Ao nascer com peso abaixo do esperado, essas crianças demonstram que não foram bem “alimentadas” enquanto estavam na barriga de suas mães. Entre as principais causas disso, estão: fome materna, uso de cigarros e drogas, gravidez após os 28 anos, pressão alta, diabetes e infecções, e programação de cesária sem necessidade.

## 1000 dias: de onde surgiu

Durante vários anos, o médico inglês David Barker estudou a saúde de adultos cujas mães passaram fome na gravidez, no período conhecido como “Inverno de Fome Holandês”, na 2ª Guerra Mundial. Ele percebeu que essas pessoas apresentavam mais doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças do coração, comparados a outros adultos. Essa pesquisa foi publicada no início da década de 1990. Em 1995, seus estudos ganharam reconhecimento mundial ao serem batizados como Hipótese de Barker pelo British Medical Journal (BMJ), uma das mais influentes e conceituadas publicações sobre medicina no mundo. Em 2011, a hipótese foi reconhecida pela Associação Internacional de Epidemiologia e passou a ser chamada de Teoria Barker.

A Pastoral da Criança tem levado essas informações a milhares de lares no Brasil, e em outros 17 países, através do acompanhamento dos líderes às famílias. Com o lançamento da campanha *“Toda gestação dura 1000 dias”*, a intenção é que essas informações cheguem a outras mães, além das acompanhadas.



Foto: Domínio Público

David Barker



Veja mais, inclusive pelo celular, através do link:  
[www.pastoraldacrianca.org.br/1000-dias](http://www.pastoraldacrianca.org.br/1000-dias)

## Uma herança para a vida toda

A falta de nutrientes adequados durante a gestação faz com que o organismo do bebê se adapte a este cenário, e envie a maior parte dos nutrientes para o desenvolvimento do principal órgão vital – o cérebro – e economize na formação dos outros órgãos, como rins, fígado e pâncreas. Se a restrição de nutrientes for grande, até mesmo o coração pode sofrer as consequências da má nutrição. Os nutrientes são os tijolos na formação dos órgãos. Se tem poucos nutrientes, os órgãos serão menores. Tudo isso pode gerar uma série de problemas durante toda a vida da pessoa.

### Colesterol



Assim como acontece com o coração, o fígado pode apresentar um desenvolvimento abaixo do esperado no útero materno. Com a medida do fígado ao nascer, é possível identificar como estará o colesterol do bebê quando adulto, e esse resultado pode indicar um alto colesterol.

### Diabetes tipo 2



Conhecido como diabetes do adulto, essa variedade pode começar a se desenvolver bem antes, enquanto o bebê cresce na barriga da mãe. Como a insulina é uma das responsáveis pelo crescimento no útero, crianças pequenas demonstram uma resistência maior ao hormônio, tendo uma probabilidade maior de desenvolver diabetes ao longo da vida. Estudos afirmam ainda que quanto mais desnutrida é uma criança aos 2 anos, maior a chance dela ter diabetes na idade adulta.

### Obesidade



O bebê que não recebe nutrientes suficientes enquanto ainda está no útero acaba com o organismo adaptado para poder sobreviver a essa condição de falta de alimentos. Ele se torna um “organismo poupador”. Por conta disso, após o nascimento, quando essas crianças têm acesso a uma alimentação mais calórica, a tendência do organismo é armazenar, provocando o excesso de peso ainda na infância. Uma criança que ganhou pouco peso na infância e estava desnutrida aos 2 anos tem maior risco de se tornar obesa mais tarde.



## Doenças cardíacas

Bebês que nascem com menos de 2,5kg apresentam maior risco de desenvolver doenças que afetam o coração na idade adulta. Isso acontece porque a nutrição durante a gravidez foi inadequada e o coração do bebê se desenvolveu com um número menor de células, o que poderá afetar seu funcionamento na idade adulta.



## Doenças renais

Crianças que nascem com baixo peso têm três vezes menos células nos rins, comparados aos bebês que nasceram com peso normal. Isso faz com que cada célula do rim trabalhe mais, e acabe deixando de trabalhar mais cedo, gerando mais trabalho para as outras células do rim, que cansam e também morrem. Os rins também ajudam a controlar a pressão arterial. Dessa forma, isso passa a ser um círculo vicioso: o rim não consegue dar conta de sua função e a pressão sobe (hipertensão arterial). E a pressão alta prejudica ainda mais os rins.



## Hipertensão arterial

Hipertensão, diabetes, má circulação sanguínea da mãe, além de tabagismo e alcoolismo podem causar um desenvolvimento inadequado da placenta. E uma placenta pequena tem vasos sanguíneos mais estreitos. Por isso, é preciso uma maior pressão para manter o fluxo adequado de nutrientes e oxigênio para o bebê. Depois do nascimento, estes bebês - que costumam nascer com baixo peso - continuam a ter maiores pressões sanguíneas. E isso pode continuar depois de adultos: pessoas que nasceram com baixo peso têm mais chance de ter hipertensão arterial quando crescem.



## Osteoporose

Bebês pequenos têm menos cálcio nos ossos (menor massa óssea). Também têm menos músculos, devido à alteração em dois hormônios: cortisol e o GH, o hormônio do crescimento. Estes problemas levam a uma menor reserva de massa óssea e a uma perda mais rápida no processo de envelhecimento. E, com isso, acontece a osteoporose.

## Alimentação saudável

E se o desenvolvimento saudável começa no útero, isso significa que a mãe deve ter cuidado dobrado com sua alimentação. Este é um passo muito importante para uma gravidez sem riscos. Um prato colorido e variado, indicação fácil de nutricionistas, deve ser o objetivo de toda futura mãe. Entretanto, muitas das famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança não têm a opção de semanalmente fazer compras de frutas e verduras. E nesse caso, o que fazer? “Se não tem condições de ir à feira toda semana, a Pastoral incentiva para que essa família faça uma horta em casa e tenha essa variedade”, diz a nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança, Caroline Caus Dalabona.

A ação “Alimentação e Hortas Caseiras” estimula as famílias a produzirem, no espaço que têm disponível, pequenas hortas que podem

ajudar na subsistência da casa. Segundo a nutricionista, o importante é garantir frutas e legumes no hábito alimentar da família.

E a mudança que começa com a gestante, pode ser o início de uma alimentação saudável que irá alcançar mais pessoas. Basta ser criativo para criar pratos nutritivos e gostosos. “Esse conceito vai passar a fazer parte da família”, afirma Caroline. No site da Pastoral da Criança, é possível encontrar diversas receitas de alimentos saudáveis e com opções para o que as famílias têm dentro da geladeira ou – para quem tem hortas – no quintal de casa. Além disso, uma alimentação variada da família irá facilitar a introdução de novos alimentos para criança. “A criança aprende com exemplo, então, ela vai comer o que ela ver o pai e a mãe comendo”, lembra a nutricionista.

Foto: Marcello Caldin



## A importância do leite materno

Para o bebê, até os seis meses, a boa alimentação da mãe irá garantir a sua boa nutrição. Até essa idade, ele deve receber apenas o leite materno, sem outros complementos como água ou chás. A indicação é da Organização Mundial de Saúde e vale para todo o mundo. A nutricionista lembra que essa orientação é baseada em pesquisas internacionais e reforçam a indicação da Pastoral da Criança em dar somente o leite do peito até os seis meses de vida da criança. Esta opção só traz benefícios ao bebê. *“Estudos mostram que não há benefício nenhum em inserir outros alimentos neste período”*, afirma. Uma das justificativas dessa afirmativa é que o organismo do bebê ainda não está preparado para receber outros alimentos, o que deve acontecer apenas no sexto mês. Uma das evidências para isso é que a partir do quinto mês de nascimento o leite da mãe passa a ficar menos doce para facilitar o paladar do bebê a outros gostos.

Outra comprovação é que o leite materno tem todos os nutrientes necessários para a criança. Nenhum outro alimento teria todos os nutrientes que o leite oferece, segundo a nutricionista. *“O leite materno é completo”*, lembra. Ao contrário do que muitas pessoas afirmam, não existe leite fraco, por isso é importante incentivar a amamentação materna mesmo que a mãe precise se afastar do bebê antes dos seis meses, para trabalhar, por exemplo. Uma opção é ordenhar o leite e deixar ele congelado até a próxima mamada do bebê. Ordenhar o leite e doar para bancos de leite também é uma opção para estimular a produção de leite e garantir que outras crianças também possam receber o alimento adequado para seu desenvolvimento pleno.



## Dicas para um desenvolvimento saudável nos primeiros 1000 dias

Se os cuidados durante a gravidez podem evitar uma série de doenças ao longo da vida, o mesmo vale para os dois primeiros anos. Zelar pela criança neste período é fundamental para um crescimento e desenvolvimento adequados. E, assim como acontece no útero, a alimentação é um dos principais passos para garantir uma criança saudável e feliz. Se ela não tiver uma alimentação adequada, ficará desnutrida e também pode sofrer as consequências disso na vida adulta.

A tendência é que, quando adulta, essa pessoa apresente uma estatura mais baixa, adoeça facilmente e tenha o desenvolvimento comprometido. Pesquisas apontam ainda que esses adultos possuem menor escolaridade e pior condição socioeconômica. Entretanto, se a recuperação acontecer ainda nos dois primeiros anos, os efeitos negativos da desnutrição tendem a desaparecer.

- 1 Oriente a futura mãe a se preparar para a gestação: o suplemento de ácido fólico deve ser tomado pelo menos 30 dias antes da concepção até o fim da gravidez. A alimentação desde o início deve ser saudável e a mãe deve estar com o peso adequado.
- 2 O pré-natal deve ser iniciado logo que a gravidez seja descoberta. A Organização Mundial da Saúde indica que a mulher faça no mínimo seis consultas. No Brasil, isso é direito da gestante.
- 3 Manter uma alimentação saudável, sem a desculpa de “comer por dois”, vai garantir um ganho de peso adequado durante a gestação para a mãe e para o bebê.
- 4 Gestantes também devem ter hábitos saudáveis: estimule-as a conversar com o médico sobre fazer exercícios físicos regularmente.
- 5 O uso de cigarro, álcool e outras drogas deve ser evitado.
- 6 O parto normal deve ser a preferência das mães. Cesária só em caso de real necessidade.
- 7 O leite materno deve ser o único alimento do bebê até os seis meses. Após este período, ele deverá ter uma alimentação complementar saudável, além de tomar o suplemento de ferro. A amamentação é recomendada até os dois anos ou mais.
- 8 Ter todas as vacinas em dia vai garantir um crescimento saudável para a criança.
- 9 Lembre-se: bebês devem sempre dormir de barriga para cima. Isso diminui em 70% a morte súbita dos pequenos.
- 10 É preciso acompanhar o crescimento e o peso das crianças periodicamente. Isso irá ajudar a saber se elas estão se desenvolvendo adequadamente e a detectar precocemente problemas de saúde.
- 11 Brincar também significa aprender e é essencial para um desenvolvimento saudável. É preciso respeitar o tempo de recreação das crianças.
- 12 Desde pequeno, é preciso cuidar da alimentação: ela deve ser saudável, equilibrada e variada, sem alimentos ricos em gorduras e açúcares.
- 13 O exemplo vem de casa: carinho e atenção da família são essenciais para que a criança se sinta protegida, se desenvolva adequadamente e aprenda a respeitar o próximo.



Foto: Marcello Caldin

## Cuidado e carinho: ferramentas essenciais

Observar o bebê e estimulá-lo ao longo da vida é essencial para um desenvolvimento saudável física e psicologicamente. Esse estímulo é importante durante toda a infância, mas, durante os 1000 dias, ele é fundamental, pois é nesta fase que acontecem as maiores transformações na vida de uma pessoa. Além disso, é especialmente aqui que se estabelecem os vínculos entre o bebê, o pai e a mãe. Por isso, é importante sempre estar junto, atento ao que a criança está fazendo, conversar com ela e expressar esse amor em palavras para que o bebê se sinta seguro, protegido e cuidado. “Os pais devem passar esse carinho na fala, brincar junto. Se isso inicia na infância, têm continuidade pela vida”, afirma Ir. Veroni Medeiros, assessora técnica da área de desenvolvimento infantil da coordenação nacional da Pastoral da Criança.

E o carinho também é manifestado através dos estímulos para o bom desenvolvimento. É necessário deixar que a criança explore de forma

lúdica, alegre e criativa o mundo a sua volta. Ela deve criar e construir para descobrir suas potencialidades. E isso pode ser feito através de brincadeiras, joguinhos, músicas, sempre de acordo com a idade da criança. “*Esá arrumando a gaveta de meias? Deixa a criança tirar as peças da gaveta, separar por tamanhos, por cores. Isso a estimula e ela descobre novos tamanhos, identifica as diferentes tonalidades. É importante trabalhar no cotidiano essas questões, além de sempre estar junto, protegendo e cuidando*”, indica Ir. Veroni.

Mas o cuidado deve acontecer só nos 1000 dias? Não, afirma Dr. Nelson. “*É claro que, mesmo tendo nascido com um bom pulmão, um bom fígado, rim, coração, peso ideal, se essa pessoa ao longo da vida fumar, beber e tiver uma rotina pouco saudável, esse patrimônio herdado da mãe também vai se deteriorar*”. Então vale aquela velha sentença que quem já é pai e mãe sabe bem: cuidado e amor pelos filhos é algo que não acaba nunca! ■

## Que tal?

Estimular as pessoas que você conhece a baixarem o aplicativo 1000 dias e procurarem mais informações no site da Pastoral da Criança.

# Um olhar sobre as comunidades indígenas



Foto: Arquivos da Pastoral da Criança

Desde que a Pastoral da Criança passou a registrar de maneira especial as comunidades indígenas, no ano 2000, este grupo tem demonstrado um crescimento no número de famílias acompanhadas – consequentemente crianças e gestantes –, e visto números, como nascimento com baixo peso e mortalidade de crianças, caírem. Em todo o Brasil, mais de 7.500 famílias foram acompanhadas durante o ano de 2014, em 241 comunidades, de 94 municípios. Este número, 15 anos antes, não chegava a 4.300 famílias. Da mesma forma, o atendimento às crianças cresceu de 6,6 mil para mais de 11 mil no mesmo período. A dedicação vem desde o período que Dra. Zilda Arns estava

à frente da Pastoral da Criança. Ela coordenou, de 2000 a 2006, a **Comissão Intersectorial de Saúde Indígena (CISI)**, que faz parte do Conselho Nacional de Saúde.

*“Nossa estratégia de trabalho inclui o conhecimento da realidade nas aldeias, contatos com o Ministério da Saúde e organizações que acompanham os indígenas, como o Conselho Indigenista Missionário [CIMI], consentimento e apoio dos caciques, seus conselhos e da Fundação Nacional do Índio [FUNAI]”,* explica o gestor de relações institucionais da Pastoral da Criança, Clóvis Bouffleur. Atualmente, ele é integrante do Conselho Nacional de Saúde e coordenador adjunto da CISI.

## Mortalidade infantil

Ao participar destes espaços de decisão, a intenção era acompanhar de perto a situação daquela população e poder agir de maneira real nos números que mostravam um comprometimento da infância indígena. Entre as crianças indígenas acompanhadas pela Pastoral da Criança, o índice de mortes a cada mil nascidos vivos era de 34,2 em 2000, e passou para 10,4, em 2014. Entretanto, os dados nacionais demonstravam na época, e demonstram ainda hoje, um número muito maior de mortalidade infantil entre a população indígena: segundo dados do IBGE/Pnad/2009 esse indicador chega a 41,9 por mil nascidos vivos. O censo de 2010, entre toda a população nacional, apontou que a média brasileira era de 15,6 a cada mil crianças nascidas vivas.

O alto número de crianças indígenas que morrem ainda traz outro dado preocupante: a desnutrição é uma das principais causas de morte – causa esta considerada como evitável. Desde o surgimento da Pastoral da Criança, em 1983, a considerável queda no número de mortes entre crianças se dá pelo cuidado da saúde infantil através de ações preventivas e de nutrição.

Entre as crianças indígenas acompanhadas, em 2014, a média de desnutridos foi de 2,3%, entre os mais de 11 mil cadastrados, e a taxa de crianças nascidas com baixo peso foi de 3,3%. *“Os focos de desnutrição nas aldeias coincidem com o abandono da amamentação exclusiva, que entre os índios ocorre normalmente a partir do primeiro ano. A baixa disponibilidade de alimentação adequada e água potável para a criança aumentam os índices de diarreia”,* aponta Bouffeur. A média mensal de crianças com diarreias em 2014 foi de 6,9%, sendo que 93,5% delas tomaram o soro caseiro, uma das principais campanhas da Pastoral da Criança contra a desidratação.



Foto: Arquivos da Pastoral da Criança

# I Reportagem

## Abertura

---

Para Regina Vieira de Almeida, que coordena a Pastoral da Criança em três comunidades indígenas na região de Dourados (Mato Grosso do Sul), a abertura dos índios para a ação demonstra a aprovação deles ao trabalho realizado. *“Entra na aldeia quem eles gostam e deixam entrar”*, conta. Ela, que não tem origem indígena, coordena o serviço voluntário nas três comunidades e deve ter uma nova comunidade indígena com acompanhamento ainda em 2015 – um pedido das famílias e das agentes de saúde locais que reconhecem a carência da região.

*“Costumo dizer que a aldeia é um mundo a parte. Por isso o trabalho desenvolvido lá também tem que ser”*, afirma. Apesar de ser o mesmo material utilizado em todo o Brasil, a metodologia da Pastoral da Criança nas comunidades indígenas é diferenciada. A ideia é atingir a missão da instituição de promover vida plena para todas as crianças, mas respeitando a cultura local. Por isso, o incentivo para que as líderes sejam indígenas.

Para a coordenadora da Pastoral da Criança em Dourados, Ir. Claudete Maria Boldori, estar numa aldeia é mais que dar orientações. *“Nós é que aprendemos com eles”*, afirma.

Foto: Arquivos da Pastoral da Criança



## “A Pastoral influenciou, sem tirar a cultura deles”

Em 2005, ao visitar um grupo no município de Dourados, estado do Mato Grosso do Sul, Dra. Zilda encontrou um número alarmante: seis óbitos de crianças por desnutrição. *“Ela visitou duas aldeias – Bororó e Jaguapiru – e constatou que lá existiam mais de 500 crianças, e dentre essas, 120 receberam atenção especial porque estavam em risco de desnutrição ou desnutridas”*, conta Vânia Lúcia Leite, assessora nacional da Pastoral da Criança e que acompanhou a coordenadora. Na época, a equipe permanente no local era composta por quatro médicos, um nutricionista, quatro enfermeiros e 33 agentes de saúde. Após a visita, a equipe ganhou mais dez médicos, cinco nutricionistas, dez enfermeiros e outros 33 agentes de saúde. *“Além disso, enviaram veículos para o transporte de equipes médicas e, com essa medida foi ampliada avaliação”*, lembra a assessora.

Hoje os números das aldeias de Bororó e Jaguapiru são bem diferentes. Das 90 famílias cadastradas, 100% foram visitadas

em 2014. O número de crianças nascidas com baixo peso chegou a zero, assim como a porcentagem de desnutrição, e todas elas foram vacinadas conforme a idade. Há nove anos atuando na Pastoral da Criança, e quatro anos à frente dessas comunidades indígenas, a voluntária Regina Vieira de Almeida aponta o que acredita ser o diferencial: *“A Pastoral influenciou a abertura do pensamento nas questões de direitos e de saúde, sem tirar a cultura deles”*.

Além destas, Regina coordena ainda outras duas comunidades indígenas. Para ela, o principal ponto é aprender a conviver com as diferenças da cultura deles e a do homem branco. Ela conta que questões como prazos são diferentes. *“As coisas acontecem no tempo deles”*. Mas destaca que a dedicação dos líderes é admirável: apesar de alguns deles não saberem escrever e não poderem preencher o Caderno do Líder, por exemplo, eles sabem *“nome por nome de cada criança. É um trabalho muito bem feito”*, aponta. ■



Veja mais, inclusive pelo celular, através do link:  
[www.pastoraldacrianca.org.br/missao](http://www.pastoraldacrianca.org.br/missao)

## Que tal?

Estimular as mães indígenas a participarem da preparação da alimentação da Celebração da Vida? Levar comida pronta, como pães e bolachas, para a celebração nas aldeias não é o ideal, porque a alimentação indígena é diferente da urbana. Envolver as mães nesse preparo gera um envolvimento maior com a comunidade, e elas podem se animar a serem líderes também. Vamos tentar?

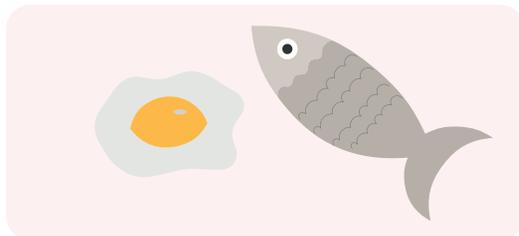
# Muito além do pãozinho

Reações alimentares têm crescido em todo o mundo, e as crianças são as mais atingidas. Saiba o que fazer para evitar esse incômodo.



**Alimentos com corantes artificiais, ricos em açúcar, gordura e sal: não devem ser dados às crianças até os 2 anos e depois dessa idade devem ser evitados**

**Kiwi, aipo, crustáceos, amendoim e leite de vaca: só devem ser introduzidos depois do primeiro ano de vida**



**Ovo e peixe: a partir do sexto mês de vida (mesmo para crianças com histórico familiar de doença alérgica)**

Fontes: Acta Pediátrica Portuguesa (2012) e Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (2012)

Pão, ovos e um copo de leite: o que poderia ser um belo café da manhã pode significar um dia de dor de cabeça para muita gente. As proteínas presentes no trigo do pão, no leite e no ovo são as principais causadoras de alergias alimentares atualmente. Segundo o Centro para Controle e Prevenção de Doenças, a incidência de alergias alimentares aumentou 50% entre 1997 e 2013 no mundo.

Mas o que está acontecendo que os alimentos de todo dia têm feito mal para tanta gente? *“As sementes não são mais as mesmas e o leite também não é mais tão natural”*, aponta a nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança, Paula Pizzatto. As modificações

genéticas realizadas para que os grãos sejam mais resistentes, aliadas à grande utilização de pesticidas, são um dos motivos para que o glúten presente no trigo tenha essa rejeição crescendo a cada dia. O leite, por sua vez, com a pasteurização, tem grande parte das enzimas e nutrientes destruídos, o que dificulta o processo de digestão. Com isso, a proteína do leite mal digerida torna-se a responsável pela alergia.

E além da alergia, há ainda a intolerância a alguns alimentos. Essas duas reações muitas vezes são colocadas na mesma categoria e acabam confundindo as pessoas. Há quem diga, por exemplo, que tem alergia à lactose, mas não é exatamente este item que causa o incômodo.



## Leite caseiro de arroz

### Ingredientes

- 4 xícaras de chá de água fervente
- 2 xícaras de chá cheias de arroz integral
- Canela em pau a gosto

### Modo de preparo

Lave o arroz. Leve ao fogo o arroz com a água e a canela por 15 minutos. Retire a canela e coloque o que ficou na panela no liquidificador. Bata apenas para quebrar os grãos. Peneire, mexendo delicadamente para que saia apenas o líquido.

## Pão integral de arroz

### Ingredientes

- 3 xícaras de arroz integral cozido
- 2 copos de água
- 2 claras em neve
- 1 colher de café cheia de sal
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 3 colheres de sopa cheias de amido de milho

### Modo de preparo

Bata o arroz cozido, a água, o sal e o óleo no liquidificador. Despeje em uma vasilha e acrescente o amido de milho, misturando bem. Por último, coloque as claras em neve. Asse por 40 minutos, deixando no forno até esfriar.

## Alergia e intolerância: diferenças

“A alergia é uma reação mais exagerada do organismo quando consumimos determinado alimento”, explica Paula. É uma reação de todo o corpo, respondendo imediatamente de maneira negativa à ingestão da proteína de algum alimento. E isso pode vir em forma de dor de cabeça, reações na pele, náusea, vômito e até dificuldade na respiração. Em casos mais graves, há o fechamento da glote e a pessoa pode ficar sem respirar. O indicado é que ela evite o alimento que provoca essa resposta.

No caso da intolerância, a pessoa come, mas quando o alimento chega ao sistema digestivo, ela sofre alguma reação mais leve que na alergia, como náuseas e cólicas. Outro diferencial é que a intolerância não está ligada exclusivamente à proteína, como ocorre com a alergia. Por exemplo, o glúten, uma proteína presente no trigo, pode

ser causadora de alergia e de intolerância. Mas, no exemplo do leite, a alergia se dá pela proteína do alimento, enquanto a intolerância acontece porque o corpo não têm lactase suficiente: a enzima responsável por digerir a lactose, que é o açúcar do leite.

Nas crianças, as duas reações podem render dor de cabeça aos pais. É importante alertar, entretanto, que as alergias podem aparecer em qualquer época da vida, sendo mais comuns na infância. Estima-se que entre 6 e 8% das crianças com menos de três anos de idade apresentem alguma alergia alimentar. Esse número cai para 3% entre os adultos. E a explicação dessa diminuição é simples: aproximadamente 85% das crianças perdem a sensibilidade à maioria dos alimentos (ovos, leite de vaca, trigo e soja) que lhes provoca alergia alimentar entre os 3 e 5 anos de idade.





Foto: Photl.com - Studio Cl Art

### O leite nosso de cada dia

Algumas pesquisas afirmam que um meio de diminuir a sensibilidade a estes alimentos pode acontecer ainda na gravidez. A ingestão de determinados itens enquanto a criança cresce no útero da mãe faz com que o organismo dela vá se preparando para um dia receber aquele alimento. Funciona como uma vacina: você recebe uma pequena dose do vírus desativado para seu corpo saber como reagir quando aquele vírus estiver perto. Por conta dessa “prévia”, a pessoa não fica doente.

Mas depois do nascimento é importante ter em mente: alimentação que não seja o leite materno, apenas após os seis meses. O leite de vaca – incluindo quase todos os de lata – pode ser ingerido somente depois do primeiro ano e somente para as crianças que não estejam mais mamando no peito. É importante lembrar ainda que o aleitamento materno é recomendado até os dois anos ou mais. “A ingestão do leite de vaca antes do período indicado aumenta as chances de alergias, além do aparecimento das ‘ites’: rinite, otite, sinusite, amigdalite e até bronquite”, explica Paula. Isso

acontece porque o sistema digestivo das crianças ainda não está preparado para digerir essa proteína, já que ela é bem diferente da proteína encontrada no leite humano, que é de fácil digestão. O leite de vaca está ligado ao aumento da produção de muco, levando assim ao aumento das ‘ites’ nas vias aéreas superiores. Outros alimentos também têm idade certa para que a criança os consuma, conforme indicam os desenhos do início da reportagem.

As alterações de alguns alimentos, conforme já citado, e a propensão de algumas pessoas a alergias não são motivos para que todos eliminem eles de sua alimentação. “Quando você ingere muito determinado alimento, isso pode gerar alergia. A alimentação do brasileiro hoje tem muito trigo: macarrão, pão, pizza, bolacha...”, ensina a profissional. O caminho é o indicado sempre: variedade, moderação e bons hábitos alimentares, com versões mais saudáveis e alimentos menos processados. Uma horta caseira pode ajudar a pensar em uma comidinha mais natural. O que você acha? ■



# Você sabia?

- ✓ Ao contrário do que se pensava antigamente, hoje, não é indicado que a mãe evite consumir alimentos para que o bebê não desenvolva alergias.
- ✓ 50 a 70% dos pacientes com alergia alimentar possuem história familiar de alergia.
- ✓ Se o pai e a mãe apresentam alergia, a probabilidade de terem filhos alérgicos é de 75%.
- ✓ O momento do parto também influencia positiva ou negativamente no aparecimento das alergias. O parto normal fornece as primeiras bactérias benéficas para o bebê no momento da passagem pela vagina. Essas bactérias são importantes e protegem o bebê. Já no parto de cesárea, essas bactérias não passam da mãe para o filho e ele fica menos protegido, aumentando as chances de desenvolver alergias.

# Que tal?

Orientar as famílias a buscar atendimento na Unidade Básica de Saúde se as crianças acompanhadas estão apresentando muitos sintomas alérgicos, como asma, infecções no ouvido, sinusite, diarreia e refluxo. Isso pode ser alergia alimentar!

Orientar as crianças que possuem alergia alimentar a variar a alimentação. Assim, alérgicos ao leite de vaca devem procurar outras opções, como o leite de arroz e leite de aveia. Mas atenção: não se deve substituir o leite de vaca totalmente pelo leite de soja, pois a soja possui uma proteína também muito alergênica. A ideia chave é variação!



**MUSEU**  
da **VIDA**

Um **Museu** para  
**CRIANÇAS e ADULTOS**

[www.museudavida.org.br](http://www.museudavida.org.br)

[www.facebook.com/museudavidacuritiba](https://www.facebook.com/museudavidacuritiba)

# 25 anos do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)



Foto: Marcello Galdin

**Clóvis Boufleur**

Gestor de Relações Institucionais da Pastoral da Criança

Desde o dia 13 de julho de 1990, o **Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA)** contribuiu para o país ter avanços na luta contra a violação de direitos da criança e do adolescente. Com a colaboração de governos e dos líderes da Pastoral da Criança, muitos males foram controlados, como os altos índices de desnutrição e mortalidade infantil. Houve erradicação de doenças prevenidas por vacinas, redução da miséria em algumas regiões e ampliação do acesso à escola.

Os desafios atuais agora estão voltados para a promoção do desenvolvimento integral da criança, com iniciativas que despertem o interesse pelo brincar e pelas atividades de lazer na família e nas comunidades; educação nutricional para prevenir a obesidade infantil; os cuidados nos primeiros 1000 dias de vida da criança; e a diminuição da violência.

Uma das lacunas do ECA é a primeira infância. Felizmente, o Marco Legal da Primeira Infância traz propostas mais claras de políticas públicas, voltadas para construir bases de uma sociedade mais justa e fraterna. Precisamos colocar em prática esta legislação imediatamente.

Para avançar, o país precisa diminuir as cesarianas e dar atenção especial ao parto e pós parto. O maior número de mortes acontece

nas primeiras horas depois do nascimento. Portanto, as ações de prevenção devem ter como foco o primeiro mês de vida da criança, com assistência especial às crianças prematuras e de baixo peso.

Além da ação da Pastoral da Criança, as secretarias de saúde dos municípios contam atualmente com a **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC)**. O objetivo desta política é “promover e proteger a saúde da criança e o aleitamento materno, com especial atenção na primeira infância e às áreas e populações de maior vulnerabilidade”. Sugiro que, ao lembrar os 25 anos do ECA, os conselhos de saúde e direitos da criança incluam esta política na sua agenda e o solicitem providências das prefeituras para priorizar a criança.

O Estado tem obrigação de promover ações de proteção e atendimento à criança com políticas sociais públicas e recursos no orçamento. Mas, um princípio do ECA que não podemos perder de vista é a definição da família como insubstituível no cuidado e educação de seus filhos. O fortalecimento da família, com pessoas para cuidar bem, amar, orientar com limites as crianças, aliado à mais investimento na primeira infância, é construir a sociedade do presente e do futuro. ■



A ausência de legislação mais clara sobre os cuidados das crianças desde a gestação e a fragilidade das famílias têm como um dos resultados aumento no índice violência e mortes. Uma fonte sobre este assunto é o site: [www.mapadaviolencia.org.br](http://www.mapadaviolencia.org.br).

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Agosto	03/08	1244	• Dia dos Pais				
	10/08	1245	• Preparação da mulher para a gestação				
	17/08	1246	• Acompanhamento Nutricional				
	24/08	1247	• Os males do tabaco				
Setembro	31/08	1248	• Colesterol e hipertensão na infância				
	07/09	1249	• Alimentação na infância				
	14/09	1250	• O que faz o Conselho Tutelar?				
	21/09	1251	• Saúde bucal da gestante				
Outubro	28/09	1252	• O que faz com que uma criança tenha diferença no funcionamento do seu organismo?				
	05/10	1253	• A criança e a higiene doméstica				
	12/10	1254	• Criança e combate à pobreza				
	19/10	1255	• Saúde da mulher				
	26/10	1256	• A hora de ir para o berçário ou creche				



## Viva a Vida

A Revista Pastoral da Criança informa os temas e as datas de transmissão dos programas “Viva a Vida” nos meses de agosto, setembro e outubro de 2015. Líder, ouça e divulgue o Programa “Viva a Vida” em sua comunidade. Converse sobre os temas dos programas com as mães e famílias acompanhadas.



Líder, você também pode escutar o Programa Viva a Vida pela internet, até mesmo pelo seu celular. Acesse:

[www.pastoraldacrianca.org.br/radio](http://www.pastoraldacrianca.org.br/radio)

## Contatos



Acesse o site da Pastoral da Criança:  
[www.pastoraldacrianca.org.br](http://www.pastoraldacrianca.org.br)



E-mail: [revista@pci.org.br](mailto:revista@pci.org.br)  
Telefone: (41) 2105-0216  
WhatsApp: (41) 9237-8570



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



Curta as páginas da Pastoral da Criança e do Museu da Vida:  
[www.facebook.com/pastoraldacrianca](https://www.facebook.com/pastoraldacrianca)  
[www.facebook.com/museudavidacuritiba](https://www.facebook.com/museudavidacuritiba)



Vídeos educativos, mensagens especiais e reportagens:  
[www.pastoraldacrianca.org.br/youtube](http://www.pastoraldacrianca.org.br/youtube)



Siga a Pastoral da Criança:  
[@Pastdacrianca](https://twitter.com/Pastdacrianca)  
[www.twitter.com/pastdacrianca](http://www.twitter.com/pastdacrianca)



# 32 anos

DIZENDO **SIM** À MISSÃO DE LEVAR  
**VIDA PLENA PARA TODAS AS CRIANÇAS**

LÍDER, O SEU COMPROMISSO FOI ESSENCIAL PARA CHEGARMOS ATÉ AQUI. OBRIGADO POR NOS DEIXAR FAZER PARTE DA SUA VIDA E DE TANTAS FAMÍLIAS. JUNTOS, FAREMOS AINDA MAIS!



[WWW.PASTORALDACRIANÇA.ORG.BR](http://WWW.PASTORALDACRIANÇA.ORG.BR)

