ANO 1 • N° 02

NOVEMBRO • DEZEMBRO / 2015 • JANEIRO / 2016

# PASTORAL DA CRIANÇA



## VOLUNTARIADO, A FORÇA QUE TRANSFORMA



#### **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.pastoraldacriança.org.br/revista

#### Conselho Editorial:

Ir. Vera Lúcia Altoé

Dr. Nelson Arns Neumann

Maria das Gracas Silva Gervásio

Jornalistas responsáveis:

Ariene Rodrigues - MTB 7624/PR

Thais Mocelin - MTB 10572/PR

Projeto Gráfico e Diagramação:

Danilo Oliveira de Araujo

Foto de capa:

Ariene Rodrigues

Projeto EPUB:

Fernando Ribeiro

Diagramação EPUB:

Danilo Oliveira de Araujo

Impresso com apoio do

Ministério da Saúde

Impressão: Gráfica e Editora Posigraf

**Tiragem:** 150.000 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 nele publicados são de responsabilidade exclusiva de seus autores e comunidades.

#### **PARCFIROS**

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:

Ministério da Saúde





• 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
 Banco do Brasil

 Agência: 0058
 Agência: 1244-0

 Conta: 00053-48
 Conta: 54.806-5

Outras formas de doação, acessar o link:
 www.pastoraldacriança.org.br/doar

#### **ÍNDICE**

04 | Mensagem

05 Reflexão

06 Ruas do Brincar ······

Tem Rua do Brincar em sua comunidade? Veja dicas de como construir um espaço seguro e divertido para as crianças brincarem juntas.

#### 08 | Entrevista

Sabem aqueles temas difíceis de lidar, para os quais nem sempre temos respostas? Violência, abuso e exploração sexual estão entre eles. Por isso, a Revista Pastoral da Criança traz uma entrevista com Graça Gadelha, especialista no assunto.

10 | Espaço das Comunidades

#### 12 Juntos somos mais! .....

Para comemorar o Dia Internacional do Voluntário e o Dia da Pastoral da Criança, a Reportagem Especial desta edição apresenta histórias inspiradoras de líderes que fazem a diferença por onde passam. Traz também os números impressionantes que representam a soma de esforços de todos os estados em cada região!

19 | Benefício Variável à Gestante: o que é?

#### 20 | Amamenta e Alimenta Brasil

Conheça a estratégia do Ministério da Saúde que precisa da ajuda da população para chegar a mais unidades de saúde no país.

#### 22 Atividades do Líder .....

A edição do Guia do Líder 2007 foi atualizada! Confira as alterações nas leis que afetam gestantes e crianças, os avanços das áreas da saúde e do desenvolvimento infantil e anote as mudanças em seu material.

26 Comer bem gastando pouco ......

30 | Fé é Vida

31 | Fique por dentro



Diocese de Guarabira - PB



Diocese de Rio do Sul - SC



Diocese de Jequié - BA





Arquidiocese de São Salvador da Bahia - BA

#### Mensagem



Irmã Vera Lúcia Altoé Coordenadora Nacional da Pastoral da Crianca

## Pastoral da Criança: um compromisso de vida

"Agradeço o belo exemplo que me dão tantos cristãos que oferecem a sua vida e o seu tempo com alegria" (Papa Francisco).

Com este espírito do nosso querido Papa Francisco, quero agradecer sua solidariedade e seu amor à vida de tantas crianças e gestantes. Aproveito mais essa oportunidade para me fazer presente em sua vida, entrar na sua casa e dizer a você o quanto somos agradecidos a Deus por seu testemunho junto aos mais necessitados.

Você, líder, sentiu o chamado de Deus e se colocou na escola do Mestre Jesus, que passou sua vida fazendo o bem e curando a todos. Obrigada por seu jeito de fazer a vida florir, lá onde Deus o(a) colocou. Todos nós sabemos que o que sustenta a Pastoral da Criança, em todos esses anos de existência, é o trabalho voluntário. Nós nos apaixonamos pela missão de comunicar vida às famílias que acompanhamos. Nós nos dedicamos ao trabalho pastoral porque acreditamos que

podemos colaborar com Jesus, que veio trazer vida em abundância para todas as pessoas. "Nós somos colaboradores de Deus" (Coríntios 3,9).

Isso nos faz pensar, também, que a missão junto às famílias acompanhadas não termina quando elas estão tendo uma vida digna. Há necessidade de despertá-las para a sua atuação na comunidade, ajudando a melhorar a vida de seus irmãos mais próximos. Cada família acompanhada não teria também a sua missão de levar vida plena a todos de sua comunidade? E por que não convidamos as nossas mães acompanhadas para serem líderes? Fico feliz quando escuto: "Recebi muito quando eu era mãe acompanhada, agora chegou a minha vez de me tornar líder para ajudar outras mães na orientação e educação de seus filhos". Isso é ter um coração agradecido.

#### Voluntariado: força de transformação!

Que alegria poder comemorar com você mais um Dia Internacional do Voluntário e Dia da Pastoral da Criança, celebrados a cada 5 de dezembro. Parabéns, líder, e a cada um que se dedica na Pastoral da Criança, pela passagem de mais um aniversário e pela maravilhosa missão realizada. Peço a Deus que o retribua por tanta dedicação e carinho que tem por suas gestantes e crianças.

Também nos aproximamos do tempo natalício, tempo de espera, tempo de gestação, de escuta, perdão, encontro, paz e de renovar as forças. Feliz e abençoado Natal! Que a força do Menino de Belém traga ainda mais ânimo para sua vida e de todos aqueles que, durante este ano, participaram da sua vida e da sua missão.

Iniciamos 2015 com uma grande homenagem à Dra. Zilda Arns Neumann, fundadora de nossa Pastoral da Criança e da Pastoral da Pessoa Idosa. Em janeiro, lembramos de seu falecimento, mas também celebramos a continuidade de sua obra e assumimos novos compromissos pela vida das crianças. Chegamos a esta passagem de ano comemorando conquistas, revendo acertos e oportunidades de melhoria, e determinando outros desafios para 2016. Que, inspirados por Deus, possamos preencher o novo ano com vida em abundância!

# Natal, festa da solidariedade!

"Natal clama por gestos concretos de solidariedade. Natal pede corações sinceros, olhares para os mais necessitados, compromissos autênticos na busca do bem comum, respeito pela vida".

#### Reflexão I



Dom Anuar Battisti
Arcebispo de Maringá
e integrante do Conselho
Administrativo da Pastoral da

Naquela madrugada, naquela gruta, naquela cidade, na Palestina, no povoado de Belém, terra do pão, que nasceu a extraordinária e tão simples Família. Com o nascimento do Menino, o Deus feito criança, o coração de Maria e de José contemplam o amor que fez deles uma Família. Família: eis uma palavra que encerra um significado imenso, rico, profundo, sublime, simples e real. Naquela família sem teto, não faltaram os presentes, a visita e o reconhecimento dos Reis Magos.

O Natal é a festa para cultivar a cultura do encontro, da reconciliação, da amizade verdadeira, da grande festa da família, e da paz, cantada pelos anjos naquela noite de luz. Momento único. Não há outra festa no mundo que una tanto os sentimentos num desejo de unidade, de afeto, calor humano e perdão.

É o Filho de Deus que se espalha em todos os corações, pedindo para que haja diálogo, solidariedade, compromisso na defesa da vida, e na promoção da dignidade da pessoa humana.

Não é por nada que o Natal é a festa que mexe com sentimentos de todos. Mesmo vivendo numa sociedade globalizada, secularizada e altamente consumista, as pessoas aproveitam este momento do ano para acalmar o coração através de gestos concretos de amizade, de partilha e de amor fraterno.

O Natal vai além dos enfeites, luzes, fogos, presentes e cartões. Natal significa ir além das

futilidades e mesquinharias do egoísmo humano e viver uma real doação, desinteressada por troca ou recompensas de qualquer tipo. Dar coisas é fácil; dar-se a si mesmo custa muito. Tem muita gente próxima de nós precisando de nossa presença, de nosso afeto, de um gesto de amor verdadeiro, sem preconceito ou discriminação. Só será Natal de verdade, e Jesus só será compreendido de verdade, quando soubermos amar com aquele amor de quem realmente deseja a felicidade do outro.

Neste ano, em algumas dioceses, a Pastoral da Criança lança uma experiência que, na Alemanha, existe há muito tempo. Meninos e meninas, vestidos de Reis Magos, vão de casa em casa pedindo ajuda para crianças mais necessitadas. É o inicio de um trabalho que desejamos que se espalhe para todo o Brasil. Criança ajudando criança, a ter vida e dignidade.

A Pastoral da Criança é a maior benção que Deus suscitou através da Dra. Zilda. O Natal, o nascimento de Jesus, acontece a cada momento, em cada criança que nasce em qualquer situação e ali encontra líderes voluntários defendendo e promovendo aquela vida frágil e indefesa.

Por isso que o Natal é sempre novo, nunca envelhece, porque o céu desceu à terra, é Deus solidário com a miséria humana, em Jesus Caminho, Verdade, e Vida. Nosso Redentor tem família, e quer fazer família solidária com você neste Natal. Feliz Natal em família!

#### Reportagem

### Ruas do Brincar: muito além do asfalto



-oto: Mulungu, Diocese de Guara

Rua: local público onde pedestres e carros dividem espaço. Esta pode ser uma definição para a maioria das pessoas, mas não para a Pastoral da Criança. Para a instituição, a rua vai muito além do ir e vir: ela é espaço do estar, do ocupar, do brincar. E essa é a proposta das Ruas do Brincar, ser um local de interação e de livre estímulo ao direito de brincar das crianças. Em Mulungu, na Paraíba, quase todo mês uma rua do município fica cheia de crianças e suas famílias, de todas as idades que se divertem com corridas de saco, corridas de jornal, cirandas, entre outras brincadeiras.

Desde junho de 2014, a Rua do Brincar é uma realidade no município paraibano. Comunicada a Prefeitura sobre a utilização da rua, o próximo passo foi mobilizar as pessoas e ganhar o incentivo da comunidade. A iniciativa reúne cerca de 20 crianças a cada encontro, e o convite é feito a todas, não apenas àquelas que são acompanhadas pela Pastoral da Criança. "A intenção é criar um calendário fixo, e a cada mês, uma rua deve receber a ação", explica um dos organizadores da atividade, o líder Marcos Luís da Silva, da Paróquia Santo Antônio.

#### Participação da comunidade

O interessante em Mulungu é que, a partir das atividades infantis, a ação tem promovido um envolvimento maior da comunidade: são os próprios moradores que se reúnem e ajudam a mobilizar as crianças, cuidar delas e promover as brincadeiras. E a união da comunidade não acaba aí. Com o convívio, as famílias acompanhadas se entusiasmaram e comunicaram aos líderes da Pastoral da Criança que passariam a colaborar

também na Celebração da Vida. "Eles doam os alimentos para fazermos a sopa", conta Marcos.

Se a brincadeira tem hora para terminar? Isso só acontece quando as crianças querem. "A gente tem hora pra acabar, mas eles sempre querem ficar brincando mais um pouquinho. Ver a alegria deles é inexplicável", afirma Marcos, que há mais de 22 anos se voluntariou na Pastoral da Criança e não pretende deixar de fazer isso tão cedo.





#### As regras do jogo

Lembra quando crianças ocupavam as ruas 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 as atividades.

Essa interação afasta as crianças dos perigos e promove a comunhão entre elas. Inspire-se em Molungu e promova um dia de atividades com as crianças de sua comunidade.

A assistente técnica da Pastoral da Criança e coordenadora da ação Brinquedos e Brincadeiras, Erica Hobold, e a técnica em desenvolvimento infantil, Ir. Veroni Medeiros, dão sugestões de como promover uma Rua do Brincar em sua comunidade! Veja:

- Escolha um lugar seguro, como o pátio de uma igreja, uma praça, ou mesmo uma rua da comunidade com pouco movimento.
- Converse com a vizinhança! Faça a proposta e os convide a participar e colaborar com a proposta. As crianças podem trazer alguns brinquedos (como uma bola, corda, 5 marias, peão, bolinha de gude) e partilhar com os amigos.
- Prepare antecipadamente o espaço. Que tal organizar grupos de limpeza para retirar pedaços de telhas, cacos de vidro, pregos em madeiras e lixos que possam estar no local? Esse também pode ser um momento para ensinar as crianças a importância de recolher o lixo, as embalagens de plástico, os papéis e como isso evita poluir o meio ambiente.
- Planeje! Tente calcular quantas crianças aproximadamente irão participar. Pense em diversas atividades que podem acontecer, levando em conta também as diferentes idades. Por exemplo, deixe algumas bolas, cordas e giz disponíveis para as crianças. Mas atenção: dê espaço para que os pequenos proponham e criem os passatempos, afinal, os donos das brincadeiras são eles! O adulto tem a responsabilidade de cuidar da segurança, do ambiente, e estar disponível, mas são as crianças que sugerem as brincadeiras. A criação, o debate, a opinião e até mesmo as divergências são importantes para o desenvolvimento da criança. Tudo isso colabora para que ela aprenda a resolver seus conflitos e amadurecer.
- Tenha sempre adultos responsáveis por perto. Os pais podem colaborar muito nesse sentido, cuidando para que nenhuma criança saia do local e evitando que alguém possa se machucar. Em todos os momentos as crianças precisam de cuidado, apoio e presença dos familiares.













### Que tal?

Aproveitar o período que as crianças estão em férias escolares e promover uma Rua do Brincar na sua comunidade, para celebrar o ano que passou e as novidades que 2016 trará.

Estimular as famílias da região a participarem desse momento. Essa pode ser uma oportunidade para encontrar novos voluntários para a comunidade e mais crianças para serem acompanhadas.



#### Entrevista

## Violência sexual contra crianças



**Graça Gadelha** Socióloga

O Disque 100, serviço telefônico que recebe, encaminha e monitora denúncias de violação de direitos humanos, divulgou que, em 2014, houve 19 mil denúncias de violência sexual contra crianças e adolescentes. Destas, 20% dos abusados são crianças de 0 a 7 anos. E o mais grave é que, na maior parte dos casos, a violência acontece dentro de casa: as crianças são vítimas dos próprios familiares.

Líder, você já se deparou com alguma situação como essa? Reconhece quando a criança está sofrendo abuso? Sabe o que fazer diante da situação? Tentando responder essas questões, a Revista Pastoral da Criança entrevistou Graça Gadelha, socióloga especialista em políticas públicas na área da infância e da juventude, e consultora responsável pela revisão do Plano Nacional de Enfrentamento da Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes.

#### Revista Pastoral da Criança: Qual a diferença entre violência, abuso e exploração sexual?

Graça Gadelha: A violência é qualquer ato em que se priva a criança ou o adolescente dos seus direitos, das suas liberdades. O abuso e a exploração sexual são modalidades de violência, que estão incluídas como expressões de violência sexual. O abuso sexual é a utilização do corpo de uma criança ou do adolescente para a prática de qualquer ato de natureza sexual, com o único objetivo de satisfazer o desejo do autor deste tipo de violência. Quando citamos a exploração sexual, estamos falando da utilização sexual de uma criança, ou do corpo da criança e do adolescente, para obter recursos financeiros ou qualquer tipo de troca, como se fosse uma mercadoria. A exploração sexual pode utilizar essa criança, seja para pornografia, para fins de tráfico, entre outros fins.

As denúncias do Disque 100, em 2014, identificam mais de 5 mil casos de violência sexual contra crianças de 0 a 7 anos. Como é possível identificar o abuso sexual de crianças tão pequenas, já que muitas vezes elas têm medo de contar ou sequer identificam que estão sendo abusadas?

Graça: A criança é sujeito de direito que requer e demanda de todos um olhar cuidadoso e diferenciado, tanto por parte do poder público, como da sociedade e da família. Existem muitas formas de identificar este tipo de situação, como fatores comportamentais que conduzem a uma percepção. Um comportamento agressivo; o problema de fazer xixi toda hora; a perda de apetite ou excesso de alimentação são indicadores. Principalmente nas crianças mais novas que estão dentro deste contexto de muita vulnerabilidade. A questão do comportamento sexual precoce, automutilação, uma tendência até ao suicídio, são sinais que devem gerar uma preocupação muito forte em nós. Infelizmente, o Brasil é um país que tem registrado casos alarmantes de situações gravíssimas em relação a abusos praticados, até por familiares, contra crianças muito novas. Às vezes são bebês - crianças de um, dois anos. É preciso que estejamos todos atentos, de olhar e cabeça firmes para cessar este círculo de violência que ocorre no cotidiano destas crianças, nas suas comunidades e nas suas próprias casas.

## Ainda existe um medo de denunciar e quebrar a confiança com a família. Ao mesmo tempo, sabemos que o bem estar da crianças é dever de toda a comunidade. Como as pessoas podem agir quando desconfiam da violência sexual?

Graça: O trabalho precisa ser contínuo, e pode ser exercido tanto pela ações do governo, como pela sociedade civil, através de organizações, como a própria Pastoral da Criança, que tem uma grande capilaridade no Brasil todo e que faz um trabalho humanizado. É preciso incluir o compromisso de capacitar e qualificar seus voluntários para essa identificação e encaminhamento dos casos aos órgãos que precisam tomar conhecimento disso, para que as providências sejam adotadas. Ressalto também o papel do Conselho Tutelar, que hoje está presente em praticamente todos os municípios brasileiros. Há também uma Rede de Proteção, com CRAS, CREAS, as Unidades de Saúde, e outras unidades de assistência, além dos programas que são desenvolvidos por diferentes organizações. É dever de todos nós, como cidadãos, e sobretudo, obrigação do poder público, fazer com que esta situação seja imediatamente interrompida.

### E o líder da Pastoral da Criança ao visitar a família, como pode identificar e denunciar a violência sem que isso prejudique o seu trabalho?

Graça: Os líderes têm o privilégio de adentrar estas casas. A partir desse trabalho de confiança e desse olhar mais atento e, ao mesmo tempo, humanitário em relação às situações, é que eles podem atuar. A presença dessas pessoas pode fazer uma diferença muito grande na vida dessas crianças e desses adolescentes. O líder não vai dar conta sozinho da situação que, muitas vezes, é recorrente. Então, ele precisa do apoio e suporte da Rede de proteção e da comunidade, para poder discutir, fazer estudo do caso, trabalhar com essas famílias através de informações, de divulgação, de ferramentas que podem interromper essa situação. O Disque 100 é uma ferramenta importantíssima, porque garante o sigilo e a privacidade.

#### Todos as pessoas que abusam de crianças são pedófilas?

Graça: É muito importante fazer uma distinção entre pedofilia e abuso. A pedofilia é uma preferência sexual por crianças. São pessoas que têm um transtorno no comportamento sexual. Essa pessoa precisa fazer um tratamento. Quando você coloca abuso e pedofilia no mesmo patamar, sem fazer essa distinção, você corre o risco de, do ponto de vista do Código Penal Brasileiro, minimizar a pena de pessoas que não são pedófilas, porque elas passam a ser tratadas como um doente. E, o que se observa no Brasil, é que a maioria dos abusadores sexuais não têm essa característica: eles não são pedófilos.

Graça Gadelha é pesquisadora social, com diversos trabalhos publicados na área de Direitos Humanos de Crianças e Adolescentes. Atua nessa área há mais de 25 anos, incluindo o exercício de funções de coordenação, gerenciamento e direção de programas no âmbito da cooperação internacional, como também no setor público e em organizações do terceiro setor. Consultora da ANDI Comunicação e Direitos, Prêmio Tim Lopes e em capacitação para jornalistas no tema Violência Sexual. Consultora Sênior do Instituto Aliança. Integra o Conselho Nacional de Enfrentamento ao Tráfico de Pessoas (Conatrap).



Leia essa entrevista completa no site da Pastoral da Criança em:

www.pastoraldacriança.org.br/violencia-sexual-contra-criancas

#### Espaço das Comunidades

Quer ver a foto das atividades da sua comunidade aqui? Envie suas fotos para o e-mail **revista@pastoraldacrianca.org.br**, informando o nome da comunidade, paróquia, cidade, atividade realizada e seu telefone.

Outra opção para contar o que está realizando é também o Espaço das Comunidades do site da Pastoral da Criança. Acesse: **ec.pastoraldacrianca.org.br** e aproveite para conhecer as ações das outras regiões!

A Celebração da Vida na Comunidade Divino Espírito Santo, da Diocese de Coari, Amazonas, teve a participação de 50 famílias acompanhadas.





Encontrão de Líderes com participação da Ir. Vera, Bispo Dom Nelson, Monsenhor Luis Artur e Padre Geraldo, no setor São Sebastião do Rio de Janeiro/Oeste.



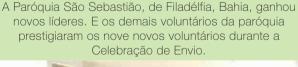
Dom Marco Eugênio, bispo auxiliar da Diocese de Salvador, participou e auxiliou no registro dos dados do Acompanhamento Nutricional, durante a Celebração da Vida na Paróquia Nossa Senhora da Piedade, na capital baiana.



Líderes dos Setores Norte e Sul de Curitiba, Paraná, levaram sua experiência a profissionais de saúde e mães, na Maternidade do Bairro Novo, durante a Semana Mundial de Amamentação.



Mães e líderes da Paróquia Nossa Sra. das Graças, em Nova Xavantina, Mato Grosso, participam de capacitação sobre alimentação saudável e hortas caseiras. Agora, várias famílias implantaram hortas em suas casas.





Fotos: Arquivo da Pastoral da Criança



A Paróquia Senhor do Bonfim, da Diocese de Crateús, Ceará, está trabalhando para expandir a Pastoral da Criança nas comunidades através de encontros de líderes, visitas às comunidades e capacitações do Guia.

Reativação da comunidade Santa Terezinha do Menino Jesus, em Planaltina, Distrito Federal. Seis líderes foram capacitados e há o planejamento para novas capacitações até o fim de 2015.



1.500 pessoas se reuniram na Gruta da Basílica de São Francisco, em Canindé, para celebração eucarística que marcou os 30 anos da Pastoral da Criança no Ceará.



Canarana, Mato Grosso, foi sede do III Encontrão de Líderes da Diocese de Barra do Garças, que contou com a participação da Ir. Vera Lucia Altoé e do bispo da diocese, Dom Protogenes José.





A equipe da Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro, em Cocal, no Piauí, implantou a Pastoral da Criança na comunidade Conjunto Padre Everaldo. Um encontro festivo marcou esta conquista da Diocese de Parnaíba.



O mês de agosto foi de comemoração em Santa Catarina: todas as dioceses se mobilizaram para comemorar os 30 anos da Pastoral da Criança no estado.



Capacitação de novos coordenadores de ramo e de área, na Diocese de Pesqueira, Pernambuco.

#### Lembrança

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

**Denacir de Moura**, a Dena, coordenadora da Diocese de Santo, São Paulo.

Marizete Brito, a Zete, da Arquidiocese de Feira de Santana, Bahia.

Silvio Schramm, Paróquia São Pedro Apóstolo, de Gaspar, Santa Catarina.

Emili Alves, líder mirim da Diocese de Palmares, Pernambuco.

José Tadeu Cardoso, coordenador da Diocese de Jacarezinho, Paraná.

#### Reportagem Especial

# Juntos somos mais!

#### Voluntariado

"Esse é o melhor e mais abençoado dos trabalhos, porque é feito com puro amor, dedicação total, fé em Deus, procurando sempre aprender mais para ensinar mais, nessa rede de solidariedade humana".

Dra. Zilda

Foto: Marcello Caldin







"A Pastoral da Criança mudou a minha vida". Quantas vezes você já ouviu esta frase? Muitas são as histórias de transformação que unem a família Pastoral da Criança, que inclui voluntários de diversas idades, experiências e sotaques.

Juntos, os líderes e outras pessoas de apoio realizam muito mais do que as importantes ações básicas e complementares. São, na prática, o exercício diário da solidariedade, da amizade e do amor ao próximo. Na convivência com a comunidade, além da partilha de conhecimento sobre saúde, nutrição, educação e cidadania, há doação de tempo, de escuta e a compreensão dos saberes dos outros, das diferenças e particularidades de cada local. Por vezes, eles são os únicos que entram em casas de difícil acesso e constroem com as famílias uma relação de confiança que é levada para a vida toda. Em outros casos, mobilizam os vizinhos para chamar a atenção das autoridades e fazer valer os direitos das crianças e gestantes daquela comunidade, ou para resolver uma situação de dificuldade.

Os líderes também são os responsáveis pelos números grandiosos que fazem da Pastoral da Criança uma entidade reconhecida nacional e internacionalmente, pelo trabalho de orientação às famílias no contexto comunitário. Tantos números na casa dos milhares servem de incentivo para parceiros e apoiadores.

# 182.938 voluntários, sendo 100.761 líderes 3.731 municípios e 33.434 comunidades no Brasil

899.789 famílias acompanhadas 64.983 gestantes acompanhadas 1.088.852 crianças acompanhadas

No dia 5 de dezembro, é celebrado o Dia Internacional do Voluntário – data escolhida também como Dia da Pastoral da Criança, já que sua essência é o voluntariado. Para comemorar, nas próximas páginas você poderá conhecer as histórias de cinco líderes (uma de cada região do Brasil) que inspiram a missão de quem está por perto. Elas foram indicadas pelos coordenadores estaduais e reconhecidas como exemplos de dedicação.

\*Todos os dados utilizados nesta reportagem referem-se ao 2º trimestre de 2015 e foram obtidos pelo Sistema de Informação da Pastoral da Criança.





#### Reportagem Especial

# Região Centro-Oeste

Quem gosta de natureza e de viagem tem destino certo: a região Centro-Oeste. Além do Pantanal, das Chapadas dos Guimarães e dos Veadeiros, a pesca e o calor intenso são outros atrativos da região. Mas para a Pastoral da Criança, o destaque é o calor humano desse povo. A ação dos 12.535 voluntários, espalhados por 317 municípios, só tem contribuído para promover vida plena para as 77.875 crianças e 5.540 gestantes acompanhadas. Prova é que a região tem o maior índice de crianças com seis meses amamentadas exclusivamente por leite materno, quase 75%. Esse número comprova uma garantia de proteção e cuidado para com as crianças, desde cedo, tanto dos líderes, como das famílias acompanhadas.

#### "Esse crescimento, para mim, parece um sonho"

Se você chegar em Novo São Joaquim, estado do Mato Grosso, e perguntar por Maria Dorcelina da Silva é possível que as pessoas digam que não a conhecem. Mas se você falar que procura a Dona Maria da Pastoral, aí é garantia de encontrá-la! Dona Maria ganhou o apelido de tanto que se empenha nas ações da entidade. E empenha os outros também. A dedicação é tão grande, que para a família não reclamar quando está ausente, botou todo mundo para trabalhar junto: dos quatro filhos e oito netos, só quem não mora na cidade não está envolvido nas atividades. O marido, filhos, nora e genros ajudam com as prestações de conta, são líderes, brincadores e brinquedistas. "Aqui todo mundo se ajuda", diz.

E a empolgação dela é só uma amostra da boa vontade dos líderes locais. A prova se vê em números e ações: atualmente, São Joaquim acompanha mais de 80% das crianças pobres do município. Além das ações básicas, várias outras atividades são realizadas para animar líderes



Maria Dorcelina da Silva Coordenadora

e famílias, até uma banda: "Os Canarinhos do Senhor" se apresentaram no último Encontrão de Líderes da Diocese de Primavera do Leste - Paranatinga, com instrumentos feitos de material reciclados, e com música da própria Dona Maria. "Todo mundo fez junto", desconversa ela.

Atualmente, Dona Maria é coordenadora na Paróquia São Joaquim e Santana. Ela acredita que o sucesso da Pastoral da Criança na região tem a ver com a cooperação entre todos os voluntários, mas não esconde as dificuldades. "Esse crescimento, para mim, parece um sonho. Fico muito contente por saber que pudemos ajudar e continuar ajudando tanta gente. Tem histórias dificeis, mas tem muita história bonita, graças a Deus", conta ela, que há 28 anos cumpre a missão de ser exemplo e estimular cada vez mais gente para as ações da Pastoral da Criança.

# Região Nordeste

Aproximadamente 65 mil voluntários espalhados em quase 14 mil comunidades, promovendo vida plena às crianças – muito antes delas nascerem. A região com o litoral mais famoso e com maior número de estados do Brasil, o Nordeste, guarda também gratas surpresas quando se trata da Pastoral da Criança: é a região com os maiores números. São aproximadamente 335 mil famílias cadastradas, mais de 400 mil crianças e 25 mil gestantes acompanhadas. São números que demonstram dedicação e amor, mas mais do que isso: mostram que há milhares de pessoas querendo o melhor não só para si, mas para o mundo.

#### "Sou um milagre de Deus"

Lá em 1993, quando Mariela Trindade Cardoso assinou o livro de entrada na Pastoral da Criança na Diocese de Propriá, talvez ela não imaginaria o quanto a entidade estaria presente em sua vida. Nos momentos felizes e também nos dias mais difíceis. Mas a história de Mariela não se resume a sua atuação atual, é a trajetória de uma mulher que durante quase três anos teve força para viver, lutar contra um câncer, tudo sem jamais abandonar seu trabalho pastoral. "Sou um milagre de Deus. Só a infinita bondade dele me permitiu estar por aqui", afirma ela.

Em 2001, foi diagnosticada com um câncer de mama. Foram três anos de um longo tratamento que resultaram na retirada de uma mama e algumas costelas. Quase no fim do tratamento, em 2003, chegou a ser desenganada pelos médicos. "A história de Mariela é de superação e confiança", relata a coordenadora estadual da Pastoral da Criança em Sergipe, Leyla Menezes de Santana.



Mariela Trindade Cardoso Líder

Mas o longo tratamento e o sofrimento do período nunca foram motivos para que ela abandonasse a Pastoral da Criança. Curada, Mariela voltou a atuar com ainda mais ânimo e força de vontade. Hoje, a líder acompanha 15 famílias, 14 crianças e duas gestantes no município de São Francisco, no Sergipe. Além de líder comunitária, atua como articuladora de saúde em São Francisco, capacitadora do Guia do Líder e ainda colabora na articulação da diocese. Vontade de viver e fazer o melhor pelo outro. É isso que Mariela ensina todos os dias.

#### Reportagem Especial



## Região Norte

Para o restante do Brasil, pode parecer um desafio aguardar horas até a maré baixar para pegar um barco, ou contar com muita força nos braços para enfrentar a corrente. Mas isso não é novidade para quem mora no Norte. Na região, está o maior número de comunidades ribeirinhas, onde só se chega de barco. Isso não é impedimento para os líderes locais. Aliás, as dificuldades são superadas com sorriso no rosto pelos mais de 20 mil voluntários, que acompanham mais de 130 mil crianças e 7.427 gestantes, em 3.553 comunidades.

#### "A Pastoral da Criança é uma família grande"

Zélia Maria da Silva estava grávida de seu terceiro filho, sentada na frente de casa, quando uma líder comunitária a convidou para ser acompanhada em Porto Velho, Rondônia. E esse convite se estendeu para ser apoio durante as Celebrações da Vida, e desde então, 23 anos depois, ela não saiu mais da Pastoral da Criança. "Sou apaixonada pelo que faço e pela Pastoral da Criança. A primeira mudança que a Pastoral faz é na vida da gente", afirma ela, que de mãe acompanhada, passou a ser capacitadora e multiplicadora das diversas ações da entidade, meses depois que o filho nasceu.

Sem a família por perto – Zélia é da Paraíba –, a Pastoral da Criança passou a ser uma referência de cuidado e proteção para ela, que tinha uma gravidez de risco. "Eu fui me apegando. A Pastoral da Criança é uma família grande", dispara a voluntária que, apesar das dificuldades de saúde que teve ao longo dos anos – incluindo um câncer de mama e no intestino, além



Zélia Maria da Silva Capacitadora

de 23 cirurgias –, nunca abandonou o serviço pastoral. "Era coordenadora de ramo quando me afastei um ano para tratar [da saúde], mas fazia o trabalho de casa. Então, nunca parei", analisa.

E a diferença não aconteceu apenas durante a gravidez: o envolvimento da voluntária nas atividades da Pastoral da Criança a estimulou a continuar seus estudos, para poder colaborar com a Educação de Jovens e Adultos, quando era desenvolvida esta ação. "Quanto mais me convidam, mais tenho vontade de ficar, porque a partilha é muito grande entre as pessoas", afirma.

Um simples convite foi o responsável por mudar as perspectivas da vida de Zélia; e esse mesmo convite faz com que ela faça a diferença na vida de dezenas de outras pessoas. Com certeza, a vontade de todos os voluntários é que essa multiplicação seja uma constante na Pastoral da Criança.





Os mais de 53 mil voluntários do Sudeste têm trabalhado firme para alcançar as metas da Pastoral da Criança na região. E o esforço parece ter dado certo: a Diocese de Colatina, no Espírito Santo, que participa do projeto de expansão, ganhou destaque nacional ao aumentar mais 890 crianças acompanhadas entre o 1º trimestre de 2014 e o mesmo período em 2015. O maior crescimento em números absolutos em todo o país. Atualmente, o Sudeste conta com 228.321 famílias cadastradas, 14.644 gestantes e 272.086 crianças de 0 a 6 anos acompanhadas em 1.009 municípios dos quatro estados que compõem a região.

#### "Quando estou capacitando, sinto que estou ajudando outras pessoas"

Ao conversar com Angelina do Nascimento Coutinho, se tem uma certeza: ali não existe desânimo. A fala rápida revela a vida de alguém que não para, e está sempre atenta ao que acontece ao seu redor. Os números de sua ação como líder, multiplicadora e coordenadora, esclarecem esse entusiasmo de aproveitar cada minuto: são 110 capacitações em 19 anos como voluntária da Pastoral da Criança; mais de 330 líderes capacitados no Guia do Líder. Ela ainda coordena a Paróquia Santo Antônio, em São Mateus, município do Espírito Santo, que acompanha 1.740 crianças; e da Forania Praiana, que concentra sete paróquias da Diocese de São Mateus. "Quando estou capacitando, sinto que estou passando conhecimento e ajudando outras pessoas", explica.

Cansaço parece ser palavra fora do dicionário de Angelina. Quando precisa ir para alguma atividade em outro município que não o seu, ela chega a levantar às 4h da manhã. Mas não é apenas a vontade de chegar



Angelina do N. Coutinho Capacitadora

a tempo no compromisso. É que o zelo da voluntária também acontece em casa: junto à mãe, que tem dificuldades de locomoção, e do pai que fica na cama e precisa de auxílio para todas as atividades. "Volto fortalecida. As atividades da Pastoral da Criança me fortalecem para o trabalho em casa e também na própria Pastoral", afirma.

A responsabilidade no cuidado com o próximo transparece na fala da voluntária. Uma conversa é o suficiente para entender o amor e a dedicação que ela tem a "seus filhos", como se refere. Apesar de não ter tido filhos saídos do seu ventre, não significa que ela não se considere mãe: "Não tenho filhos biológicos, mas eu tenho filhos da Pastoral".

Aos 48 anos, não há impedimento para a capacitadora. "Pretendo continuar para sempre na Pastoral. A caminhada é extensa".

www.pastoraldacriança.org.br • 17

#### Reportagem Especial

## Região Sul

Em 1983, quando a Pastoral da Criança nasceu no interior do Paraná, ainda não se tinha ideia da quantidade de vidas transformadas por aquelas pequenas ações. De lá para cá, muitas mudanças aconteceram na vida das crianças brasileiras: a implantação do Estatuto da Criança e Adolescente, a adoção dos conselhos de

direitos, e, principalmente, a enorme queda da taxa de mortalidade infantil. Na década de 1980, o Sul já figurava como região com menor índice, mas nem por isso pequeno - 46 mortes a cada mil nascidos vivos. Hoje a região conta com o estado com o menor índice do Brasil, Santa Catarina, onde, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) esse número é de 10. Entre as crianças acompanhadas pela Pastoral da Criança no estado, esse número foi de 0,8 a cada mil nascidos. Atualmente, a região Sul é a que acompanha o maior índice de crianças pobres, 22,6%. Mas esse número só indica que é preciso caminhar mais, e é o que os 32.505 voluntários, espalhados por 689 municípios dos três estados, estão buscando.

## "Enquanto eu tiver força, coragem e saúde eu vou fazer esse trabalho"

Quem acha que os 83 anos são impedimento para Amélia Astolfi Ferrassa se surpreende ao saber da sua rotina. Ela levanta às 6h da manhã, cuida do serviço da casa, faz comida, lava roupa, visita alguns doentes e amigos da comunidade, vai coletar o dízimo em algumas casas, participa da Pastoral da Pessoa Idosa e ainda visita as 13 famílias acompanhadas por ela pela Pastoral da Criança. O trabalho não é pouco, mas o envolvimento com ações pastorais em nada cansa Dona Amélia. "Dou graças a Deus, e só a ele", justifica ela, enquanto explica que não quer ser lembrada por suas ações, mas quer que lembrem do motivo pelo qual atua: a fé.

Dona Amélia não gosta de admitir, mas é famosa na região de Maringá, onde é considerada a primeira líder do município. Já foi entrevistada



Amélia Astoli Ferrasca Líder

algumas vezes para contar como a Pastoral da Criança começou na cidade, há 28 anos. Lembra com riqueza de detalhes a data que viajou para Curitiba para a primeira capacitação, do lugar onde ficou, do que aprendeu e das primeiras atividades da entidade na Paróquia São Francisco de Assis. Aos 55 anos, já tinha os filhos crescidos quando foi chamada para conversar com o Padre Darci de Oliveira, e ele fez a proposta de ser capacitada para dar início à entidade em Maringá. "Ele chamou a mim e ao meu esposo, e falou que eu iria viajar para Curitiba. Fiquei lá uma semana para voltar e passar as informações às outras líderes", lembra. O marido foi grande incentivador. Cuidou dos filhos quando ela precisou se ausentar e colaborou sempre que ela precisou, inclusive no início, quando a pesagem era feita na área da casa do casal.

Ainda hoje ela vai de casa em casa, aconselhando as mães sobre a importância da higiene, do aleitamento materno, e explicando que o amor também é expresso no não. "Aconselho a não comprar tudo que a criança quer, a mãe tem que ver se aquilo realmente é necessário", ensina. Nada parece cansar essa mulher que aceitou o desafio de fazer a diferença para as crianças. "Na minha idade, Deus está me ajudando. Enquanto eu tiver força, coragem e saúde – em primeiro lugar – eu vou fazer esse trabalho".

# Benefício Variável à Gestante: o que é?

Que toda mulher deve fazer o pré-natal desde o comecinho da gravidez, não é novidade para os líderes da Pastoral da Criança. A informação nova é que se ela recebe Bolsa Família, tem a chance de receber um recurso extra. de R\$35. através do Benefício Variável à Gestante (BVG) pago às famílias com renda mensal de até R\$154,00 por pessoa, e que tenham grávidas em sua composição.

"Esse valor a mulher pode investir na alimentação, fazer alguma melhoria na casa para receber o bebê, comprar as roupinhas... A intenção é contribuir para que ela tenha uma gestação mais saudável", orienta a Coordenadora Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN) do Ministério da Saúde, Michele Lessa.

Para solicitar o recurso, o primeiro passo é ir à Unidade Básica de Saúde para iniciar o prénatal, e lá, informar que recebe o Bolsa Família. Essa informação será cadastrada no sistema do Ministério da Saúde, e se a mulher se encaixar nos critérios, em cerca de 60 dias ela comecará a receber este recurso adicional junto com o valor que ela recebe mensalmente do Bolsa Família. E o pedido pode acontecer a qualquer momento durante a gestação, mesmo no último mês. Se a participação dela for aprovada, ela receberá nove parcelas deste benefício.

Infelizmente, esse valor que poderia ajudar muita gente não está sendo distribuído porque poucas mulheres sabem deste benefício, apenas 47% pedem o recurso. "Temos cerca de 250 mil mulheres que se encaixariam no perfil e não solicitaram", afirma a coordenadora.



converse com suas gestantes acompanhadas para saber se elas cadastradas no Bolsa Família e as estimule a falar sobre isso na próxima consulta do pré-natal. Esse gesto simples pode significar a garantia de uma gravidez com mais saúde para a mãe e para o bebê.



Saiba mais sobre este benefício e também sobre o Programa Bolsa Família no site da Pastoral da Criança: www.pastoraldacriança.org.br/bvg

# Leite materno: o principal alimento



Foto: Marcello Caldin

Você conhece algum alimento que contém todos os nutrientes necessários para a saúde das crianças até seis meses, e ainda tem anticorpos que protegem contra várias doenças? Os líderes da Pastoral da Criança, com certeza, responderiam essa pergunta rápida e facilmente: o leite materno.

Segundo a coordenadora da Pastoral da Criança na Diocese de Bom Jesus da Lapa, Bahia, Irmã Maria Wojakevicz, as mães que amamentam seus filhos exclusivamente com leite materno até os 6 meses relatam que é possível perceber uma "diferença muito grande" entre essas crianças e filhos anteriores, que não receberam o aleitamento exclusivo no período. Segundo ela, o fortalecimento do vínculo entre mãe e filho é um dos aspectos positivos relatado pelas mães acompanhadas. "[As crianças] são mais saudáveis, alegres, tranquilas e muito carinhosas com a mãe, mesmo depois do desmame", conta.

#### Orientação para amamentar melhor

Os líderes da Pastoral da Criança têm mostrado às mães as vantagens do aleitamento materno para o bebê, como a prevenção de doenças. Sempre lembrando que o leite materno tem todos os nutrientes necessários para um desenvolvimento saudável da criança até os seis meses. O resultado deste trabalho se vê através de índices satisfatórios e vem crescendo consideravelmente. Em 2014, 70,3% das mães acompanhadas pela Pastoral amamentavam seus filhos até os seis meses exclusivamente com leite materno. Em 2010 este índice era de 67,5%. E em 2006, quando a Organização Mundial de Saúde (OMS) fez uma pesquisa para saber esses números pelo mundo, no Brasil o indicador era de 37%, enquanto no mesmo período, entre as acompanhadas pela Pastoral da Criança chegava a 57,3%.

Mas por que quase 30% das mães acompanhadas não têm o leite como único alimento de seus filhos? "Muitas vezes, as mães dizem que não é muito importante porque elas não mamaram até os seis meses. Então por que o filho dela teria que mamar?", esclarece Alba Lúcia Rodrigues, nova coordenadora da Pastoral da Criança na Diocese de Juazeiro, Bahia.

Para ela, que também é capacitadora nas ações da Pastoral, nesse momento é possível perceber se os líderes foram bem preparados. Para orientar as mães da maneira correta, os voluntários precisam analisar a situação da família, compreender suas dificuldades, mas garantir a saúde da criança. "Tem que ter o jogo de cintura: dizer para elas – as mães – que muita coisa mudou. Por exemplo, antigamente não existiam essas orientações que temos hoje quanto à amamentação, aos 1000 dias, à gestação, às vacinas…", exemplifica.

#### Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil

Você sabia que o Ministério da Saúde está disponibilizando uma formação exclusiva sobre amamentação nos primeiros seis meses e alimentação da criança até os dois anos de vida para profissionais das Unidades de Saúde? Com a ajuda desses profissionais, os líderes terão ainda mais sucesso para a compreensão das mães sobre o tema.

Aideia é que a ação "Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil" chegue a todos os municípios. Porém, para isso, o pedido de capacitação deve partir das secretarias municipais de saúde para o Ministério. Verifique se no seu município já há equipes qualificadas e estimule outras a passar por essa formação. Uma proposta é falar com o articulador de saúde para levar essa sugestão ao Conselho de Saúde local, ou, caso seu município não conte com a atuação do articulador, procure quem poderia ajudar nesse sentido.

Lançada em 2012, a "Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil" capacita profissionais das Unidades Básicas de Saúde para ajudar mães com dificuldades na amamentação ou com dúvidas de como introduzir os alimentos após os seis meses de vida. Por isso, líder, quando a Unidade Básica de Saúde (UBS) da sua comunidade já contar com a estratégia, oriente as mães e familiares e buscarem apoio caso necessitem. Atualmente, a ação têm 3.000 tutores e está em 1.000 UBS em 293 municípios pelo país.

Promovida pelo Ministério da Saúde, por meio da Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição e da Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno, em parceria com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, a ação pretende colaborar com as iniciativas para a atenção integral da saúde das crianças. II



Veja quais são os municípios participantes no site da Pastoral da Criança:

www.pastoraldacriança.org.br/amamenta-e-alimenta-brasil

# Guia do Líder: o alicerce da atuação da Pastoral da Criança

Desde sua criação, em 1987, o **Guia do Líder** sempre foi um dos itens mais importantes para a atuação do líder na comunidade. Ele é a referência para todas as ações da Pastoral da Criança. É nele que o voluntário encontra as informações necessárias para orientar as famílias sobre a importância do cuidado com a criança e com a gestante, alimentação saudável, saúde e cidadania, entre outros temas.

Este material educativo é atualizado periodicamente, considerando as alterações em leis e recomendações que afetam gestantes e crianças, os avanços das áreas da saúde e do desenvolvimento infantil e sugestões que chegam dos líderes da Pastoral da Criança que atuam nas comunidades.

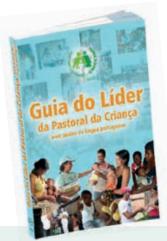
Recentemente, o Guia passou por novas alterações. "O processo de atualização do Guia do Líder teve o envolvimento de muitas pessoas, de diferentes áreas e experiências, o que contribuiu para a diversidade de informações e o aprofundamento das discussões", explica a nutricionista Caroline Dalabona, que ficou responsável pela organização do processo na coordenação nacional, em Curitiba, Paraná.

Foto: Marcello Caldin



# Principais alterações do Guia do Líder (versão 2007)

Você pode anotar as alterações indicadas abaixo no seu próprio Guia do Líder ou levar esta página nas visitas domiciliares. Não há a necessidade de trocar de material.



**Página 47:** Atualização sobre as recomendações de suplementação de ferro. A gestante precisa receber desde o início do pré-natal, independentemente da idade gestacional (antes a orientação era somente a partir do quinto mês). E as crianças devem receber até os 2 anos de idade (antes era indicado até os 18 meses). O Ministério da Saúde distribui este suplemento gratuitamente.

Páginas 55, 56 e da 72 a 76: O Ministério da Saúde lançou esse ano a Caderneta da Gestante, a qual contém todas as informações presentes do Cartão da Gestante, mas conta também com várias orientações sobre a gestação, saúde, nutrição, parto, entre outras. Em breve deve chegar a todos os municípios. E, por isso, em todas essas páginas que citam o Cartão da Gestante e que apresentam figuras do mesmo, as informações foram alteradas para as da Caderneta da Gestante.

**Página 101:** O período para realização do Teste do Pezinho mudou. Antes era recomendado que fosse realizado entre o terceiro e o sétimo dia. Hoje a recomendação é entre o terceiro e o quinto dia. Veja como ficou:

O teste do pezinho é feito com gotas de sangue colhidas do calcanhar do recém-nascido, a partir do terceiro dia de vida e após ter sido amamentado. O ideal é que a coleta seja feita entre o **terceiro e o quinto** dia de vida.

**Página 102:** A lei 13.112/2015, publicada neste ano, autoriza a mãe ou outra pessoa da família maior de idade a registrar o bebê sem a presença do pai. Dessa forma, atualizamos essa informação no texto sobre a Declaração de Nascimento. Veja como ficou o texto:

A Declaração de Nascido Vivo é um documento entregue pelo hospital e que contém os dados dos pais e do bebê. Com essa declaração e um documento de identificação pessoal, o pai ou a mãe ou uma pessoa da família maior de idade deve registrar o nascimento no cartório e tirar a Certidão de Nascimento.

**Página 106:** Da mesma forma, nessa página também foram atualizadas as informações sobre quem pode registrar a criança, de acordo com a lei 13.112/2015. Veja como ficou o texto:

Líder, comece a observar e acompanhar a situação de vida do bebê perguntando à família se já foi tirada a Certidão de Nascimento, que é o primeiro documento da criança como cidadã. Se ainda não foi, oriente o pai, a mãe ou outra pessoa da família maior de idade a registrar logo o bebê. É necessário levar a Declaração de Nascido Vivo e um documento pessoal. Se for outra pessoa da família (que não o pai ou a mãe), é necessário levar também o documento de identificação dos pais do bebê. Mas, para que a criança se torne cidadã, precisa também que a família, a comunidade onde mora e toda sociedade garantam seus direitos.

**Página 125:** Alteramos o texto sobre os cuidados com o coto umbilical, pois da forma como estava dava a impressão que precisava fazer curativo. Veja como ficou:

O cordão umbilical costuma cair nos primeiros 14 dias de vida. Ele deve ser limpo todos os dias, até que o umbigo caia. Para limpar, é melhor usar álcool 70%, que pode ser comprado na farmácia ou conseguido no Posto de Saúde.

Para limpar, é preciso secar bem o umbigo após o banho e passar uma gaze molhada em álcool 70% no local. Não se deve colocar esparadrapo, faixa ou umbigueira no coto umbilical. Isso dificulta a respiração do bebê e não deixa o umbigo secar e cair.



#### Atividades do líder

Página 133: Atualizada a orientação sobre o banho de sol em bebês. Segue abaixo:

A partir da segunda semana de vida é bom para o bebê tomar um pouco de sol, todos os dias, antes das nove horas da manhã ou depois das quatro horas da tarde. O ideal é que o bebê esteja só de fralda e fique exposto por 6 a 8 minutos por dia (30 minutos por semana). Se não for possível ficar só de fralda e só o rostinho e mãos estiverem expostos, é importante que ele fique 17 minutos por dia (2 horas por semana).

**Página 169:** Para reforçar que o bebê não deve receber alimento ou líquidos que não seja o leite materno antes dos seis meses, foi colocada a seguinte frase:

O ideal é que o bebê não receba água, chá, sucos (sumos) e outros alimentos antes dos seis meses. Caso o bebê tenha começado a receber antes disso, você, líder, deve tentar convencer a mãe a parar de dar esses líquidos ou alimentos, com base nas informações deste Guia.

Página 171: Atualizada a orientação de como armazenar o leite materno após a ordenha. Veja como ficou:

Logo após a ordenha, o leite deve ser guardado na geladeira (geleira) por até 12 horas ou no congelador por até 15 dias, e deve ser colocado em uma das prateleiras, nunca na porta da geladeira (geleira).

Na hora de oferecer o leite para o bebê, usar primeiro aquele que foi retirado há mais tempo. Para aquecer, coloque o recipiente de vidro com o leite dentro de uma panela com água morna sem estar fervendo (banho-maria) e sem estar no fogo. Para usar o leite congelado, este deve ser descongelado dentro da geladeira (geleira) e depois deve ser aquecido de acordo com a explicação acima. Antes de oferecer o leite à criança, este deve ser agitado suavemente. Esse leite deve ser oferecido para o bebê com colher ou direto no copo.

**Página 193:** Atualizada a orientação sobre oferecer ovo para o bebê acima de seis meses. A informação anterior não recomendava que a clara fosse dada a bebês, somente após um ano de idade. De acordo com as novas orientações do Ministério da Saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria, é permitido oferecer a clara ao bebê também a partir dos seis meses, assim como a gema. Isso ajuda a prevenir alergias. Veja como ficou:

O ovo (clara e gema) é fonte de proteína e vitaminas A e D. Ele poderá ser oferecido cozido, começando com um quarto dele (meia banda), até atingir o ovo inteiro. Se não houver sinal de intolerância, como diarreia, vômito e grosseirão (alergia) na pele, pode-se oferecer até dois ovos por semana, bem amassadinhos e sempre misturados a outro alimento (mingau ou papa).

**Página 197:** A recomendação da suplementação de ferro para crianças mudou. Agora todas as crianças devem recebê-la até os dois anos de idade e não mais até um ano e meio. Aproveitamos também para colocar a suplementação da vitamina A nesse quadro. Veja o texto atualizado abaixo:

O Ministério da Saúde do Brasil recomenda que todos os bebês com mais de seis meses recebam suplementação de ferro, diariamente, até completar dois anos de idade. Também recomenda suplementação de Vitamina A para as crianças acima de seis meses do Nordeste e de alguns municípios do Sudeste. Esses suplementos são gratuitos e podem ser encontrados em todas as Unidades Básicas de Saúde.

**Página 211:** Alteração na recomendação de papas para a idade da criança. Também foi excluído o segundo parágrafo que falava sobre a clara de ovo, uma vez que mudou a orientação. Segue abaixo:

Nessa idade, além do leite do peito, o bebê precisa de mais quatro refeições ao dia: almoço, jantar e dois lanchinhos com frutas. Se não estiver mais mamando no peito, precisa de seis refeições ao dia. Sua comida deve ter alimentos ricos em ferro, vitamina A e cálcio. O corpo do bebê aproveita mais a vitamina A quando é colocado um pouco de óleo vegetal ou azeite em sua comida.

**Página 237:** No quadro de vacinação, foi acrescentada a vacina contra a hepatite A, que deve ser tomada como dose única aos 12 meses de idade.

#### O olhar de quem capacita e multiplica

"O mais importante no Guia do Líder é seu conteúdo didático de fácil aprendizagem, que aborda todos os conhecimentos necessários para o desenvolvimento da criança desde a sua concepção até os 6 anos, proporcionando uma melhor qualidade de vida às famílias.

Apresento o Guia do Líder como sendo um presente de Deus, um verdadeiro "tesouro". As informações contidas nele são valiosíssimas e contribuem para o enriquecimento e aprimoramento do conhecimento pessoal, por meio de uma linguagem clara e objetiva. Todo conteúdo apresentado no Guia do Líder, embora aborde questões técnicas, está diretamente voltado para a missão da Pastoral



Leilane (de camiseta azul) com líderes em capacitação do Guia do Líder, na Paróquia São Sebastião, de Mandaguaçu, Paraná.

da Criança, que é servir, orientar, transformar e ouvir. Ele é um instrumento precioso que desperta nas líderes o entusiasmo pela causa, possibilitando assim o sucesso do trabalho, transformando a vida e a realidade de muitas famílias.

Sou apaixonada pela missão de ser líder e capacitadora/multiplicadora da Pastoral da Criança. Minha vida se transformou completamente com os conhecimentos que adquiri em todos esses anos de missão, além, de contribuir para mudar para melhor a vida de muitas criancas e suas famílias".

#### Leilane Rodrigues Garnica Wesselovicz

Leilane, mais conhecida como Leila, mora em Sarandi, região metropolitana de Maringá, no norte do Paraná. Já completou 26 anos de atuação como voluntária da Pastoral da Criança. É multiplicadora do Guia do Líder e de outras ações, como Acompanhamento Nutricional, Brinquedos e Brincadeiras, Alimentação e Hortas Caseiras. Também foi coordenadora da Pastoral da Criança na Arquidiocese de Maringá, sendo pessoa de referência para líderes de 28 municípios. A experiência de voluntariado a motivou a fazer faculdade e hoje ela é assistente social.

### Que tal?

Acessar o site da Pastoral da Criança e conferir todos os materiais educativos que estão disponíveis na internet? Além do Guia do Líder, você encontrará os livros sobre a ação Brinquedos e Brincadeiras, Alimentação e Hortas Caseiras, saúde bucal, comunicação, entre outras orientações.

www.pastoraldacriança.org.br/materiais-educativos

#### Nutrição

## Comer bem gastando pouco

O tempo todo há quem fale sobre alimentação saudável. É um tal de "comer orgânicos" aqui, "deixar de ingerir gordura e açúcares" acolá, e no fim, muita gente acaba mesmo substituindo o almoço por um lanche rápido, ou por um pacote de salgadinho... A rotina corrida das mães e pais que trabalham fora e o custo mais elevado de muitos alimentos considerados "mais saudáveis", acabam dificultando a adoção de uma alimentação saudável por toda a família. Mas é possível mudar essa dinâmica? Ao que tudo indica, sim. E para economizar tempo e dinheiro, planejamento e persistência podem ser as palavras-chave!



Foto: Ariene Rodrigues

#### Planejar para comprar

Mas como realizar mudanças que impactem toda a família? Isso pode começar pelo planejamento. O Guia Alimentar para a População Brasileira fala, por exemplo, que é preciso planejar as compras de alimentos, programando o cardápio semanal. Isso garante também uma economia, já que a família não irá comprar itens desnecessários ou que acabarão vencidos na geladeira ou no armário. Para frutas e verduras, que têm uma duração menor, "uma opção são as hortas caseiras, que têm baixo custo e fácil acesso", lembra a nutricionista da coordenação nacional da Pastoral da Criança, Marcia Moscatelli de Almeida.

Outra forma de economizar é adquirir alimentos regionais e da época costumam ter um custo mais acessível", aponta a nutricionista – e nas feiras livres, "sacolões" ou "varejões" com alimentos diretos do produtor. Por terem um processo de distribuição direto do produtor para o consumidor, esses mantimentos costumam ter um preço menor. Alguns itens podem ser congelados, assim é possível consumi-los mesmo fora de época e por valores mais baixos. As frutas podem ser cortadas e ficam prontas para serem transformadas em suco, por exemplo.

#### Persistência para continuar

Tudo muito lindo, mas como conseguir tempo para planejar cardápio, ir à feira e cozinhar e não optar por alimentos prontos para o consumo? Aí entra a persistência, algo muito importante para quem decide adquirir hábitos de vida mais saudáveis. Uma maneira de conseguir tempo seria incentivar toda a família a participar do planejamento, e depois, quando esses alimentos serão preparados. Realizar estas atividades com toda a família pode gerar ainda um momento de integrar o grupo, além de dividir demandas e diminuir o tempo que levaria se fosse fazer tudo sozinho.



















Uma dica importante: quando a crianca se envolve no ato de cozinhar, a possibilidade dela aprender a gostar de alimentos saudáveis é muito maior. A alimentação da criança merece atenção especial, pois é na infância que se formam os hábitos alimentares. Se essa formação começar bem, manter uma alimentação saudável na vida adulta será um processo natural.

O planejamento pode ser aplicado aqui também: para conseguir tempo, é preciso rever as atividades diárias e semanais. Por exemplo, que tal, nos dias de folga, descascar e picar algumas frutas e deixá-las em potes dentro da geladeira? Dessa forma, quando tiver fome, a própria criança pode pegar o alimento para comer. E as frutas podem ser os lanches entre as principais refeições. O ideal é ter sempre à mão algum alimento saudável, isso também evita que a pessoa coma qualquer coisa que pode não ser o ideal. "Algumas opções são: frutas in natura, salada de frutas, misturinhas de castanhas, amêndoas e frutas secas, iogurte natural, água de coco, palitinhos de cenoura", indica Marcia.

#### Nunca: uma palavra fora do cardápio

Cardápio feito, frutas cortadas, mas e aquela festinha de criança com muito brigadeiro e salgadinho... O que fazer? Moderação é a solução! É preciso ter noção que alimentos com muita gordura e acúcar comuns em festas, e também os ultraprocessados - aqueles que são fabricados nas indústrias e são pobres em nutrientes, como bolachas recheadas, refrigerantes e sopas prontas – não são indicados para todos os dias, mas isso não significa que são proibidos, especialmente entre as crianças.

"É muito importante que os pais coloquem limites para a criança, mas ser radical e proibir tudo também não é a melhor coisa, pois pode despertar ainda mais a curiosidade dela pelos alimentos não saudáveis", explica a nutricionista, que continua, "no fim de semana por exemplo, ou em dia de festa, eles podem ser consumidos". Adulto e criança não devem ser privados. Basta ter bom senso, mantendo no dia a dia uma alimentação equilibrada e saudável e, às vezes, serem felizes com aquela escapadinha.

#### Dez passos para uma alimentação adequada e saudável

- 1. Fazer de alimentos in natura (aqueles obtidos direto da natureza, como frutas e verduras), ou minimamente processados (que passam por pouca alteração, como o arroz e feijão que são empacotados), a base da alimentação.
- 2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- 3. Limitar o consumo de alimentos processados (alimentos in natura com adição de sal, açúcar ou gordura, como conservas, pães, queijos e frutas em caldas).
- 4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
- 5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- 6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
- 7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
- 8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
- 9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- 10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira – 2ª edição (2014)



Trocar alimentos ultraprocessados por versões caseiras também pode ser uma opção para assegurar alguma economia no fim do mês, além de garantir mais saúde para toda a família. Veja as receitas deste mês!

#### Pão integral de hambúrguer \*

#### Ingredientes

- 11/4 xícara de leite morno
- 1 ovo batido
- 1/4 de xícara de açúcar
- 34 de colher de chá de sal
- 2¼ xícaras de farinha de trigo branca
- 2 colheres de sopa de manteiga 1½ xícara de farinha de trigo integral
  - 11/4 colher de chá de fermento instantâneo para pão

#### Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Sove com a mão por uns cinco minutos (o importante aqui é mexer bastante a massa para que fique consistente, e não aplicar força). Se sentir a massa muito grudenta, coloque um pouco mais de farinha. Deixe crescer até dobrar de tamanho, cerca de uma hora. Faça as bolinhas com as mãos e coloque em forma untada. Deixar crescer novamente até dobrar de tamanho, e asse por uns 10 minutos no forno a 180°C.

DICA: Você pode substituir a farinha de trigo integral ou enrriquecê-la ainda mais com grãos e sementes integrais, como linhaça, aveia, cevada, gergelim, farelo de trigo...

#### Hambúrguer caseiro

#### Ingredientes

- 1 kg de carne moída
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de amido de milho ou farinha de trigo
- Sal, pimenta do reino e outros temperos a gosto

#### Modo de preparo

Rale a cebola, moa o alho, junte o amido de milho e coloque sobre a carne moída. Adicione o sal, a pimenta e os outros temperos e amasse bem com as mãos. Espalhe a carne moída sobre uma mesa e abra essa massa em uma altura de cerca de 2cm. Corte em círculos usando um copo ou um molde redondo. Coloque os hambúrgueres em uma assadeira e leve ao forno em temperatura de 180°, por 25 minutos. Se preferir, congele os hambúrgueres crus e asse somente quando for comer.



Acesse o site www.promocaodasaude.saude.gov.br e baixe o "Guia Alimentar para a População Brasileira" e o livro com receitas "Alimentos Regionais Brasileiros".



















' Receita: www.malasepanelas.com

#### O sanduíche ideal

Um sanduíche, além do carboidrato (pão) e da proteína (hambúrguer), para ser completo precisa de vitaminas e minerais. E onde você encontra estes itens? Na salada! O desenho abaixo demonstra o que pode conter no seu sanduíche, basta fazer as trocas corretas e ele continua sendo o sanduíche ideal para um dia de correria.

Mas cuidado, esse tipo de lanche não pode ser usado todos os dias para substituir o tradicional prato saudável, com arroz e feijão.

Molhos, como ketchup, maionese e mostarda, contêm muita gordura, sal e corante; e queijos amarelos, como o mussarela, prato e cheddar, contêm uma maior quantidade de gorduras. Que tal deixar estes itens de fora e saborear o tempero do hambúrguer que você mesmo preparou?



Carboidrato e fibras: o pão branco não oferece todas as fibras e nutrientes que o integral possui. Opte sempre pelo pão integral.

Proteína: o hambúrguer pode ser substituído por um pedaço de peito de frango grelhado (sem a pele) ou mesmo por um pedaço de carne de boi ou porco, sempre sem gordura.

Vitaminas e minerais: você pode colocar vários tipos de verduras e legumes no seu sanduíche para deixar ele completo: alface, rúcula, acelga, abobrinha, tomate, cenoura, beterraba, pimentão, pepino, repolho e beringela são algumas opções. Alguns destes itens podem ser ralados e colocados no hambúrguer ainda na preparação. Experimente!

### Que tal?

Fazer uma oficina com as mães para aprender e trocar receitas saudáveis? Você pode usar como inspiração as receitas do livro Alimentação e Hortas Caseiras da Pastoral da Criança.



#### Artigo

# Casa comum: economia solidária e cuidado da criação



Paulo Ueti

Assessor da Pastoral da Criança

# "Se nós procuramos a Deus é porque Ele nos procurou primeiro".

A Campanha da Fraternidade Ecumênica de 2016 tem como tema "Casa comum: nossa responsabilidade". A inspiração bíblica vem da profecia de Amós, do chamado urgente para agir: "Quero ver o direito brotar como fonte e correr a justiça qual riacho que não seca".

A casa comum já está em perigo há algum tempo. Temos visto os resultados desse jeito de organizar a vida e a economia no mundo: desigualdade, violência, intolerância, mudanças climáticas, que afetam diretamente a maioria da população do mundo de forma negativa e desesperançosa para muita gente sobre o que há de vir. Isso nos põe a refletir: como respondemos a isso? Como nossa oração e trabalho (central na Regra de São Bento, por exemplo, e na espiritualidade cristã) colabora para que a casa comum, primeiro seja mais comum - hoje ela está nas mãos de poucos, a exemplo da música "Cidadão" cantada por Zé Ramalho - e seja lugar seguro para a vida e o amor?

Na passagem de ano, quando somos convidados a pensar na vida e em meio

à celebração da "Encarnação do Verbo", precisamos perguntar de novo: o que significa procurar a Deus e o que é que agrada a Deus? Qual a nossa vocação? Em primeiro lugar, é preciso se dar conta da presença incondicional, amorosa e calorosa do Deus que resolveu "estar no meio de nós".

É da nossa tradição espiritual, a consciência de que "se nós procuramos a Deus é porque Ele nos procurou primeiro". Temos essa constante lembrança por toda nossa tradição bíblica, litúrgica e espiritual. Procurar a Deus é escolher os caminhos corretos que levam a ele. E para a tradição bíblica, o caminho mais correto é o da espiritualidade: escolher os caminhos da prática do direito e da justiça. "A religião que Deus, o nosso Pai, aceita como sincera e imaculada é esta: cuidar dos órfãos e das viúvas em suas dificuldades e, especialmente, não se deixar corromper pelas filosofias mundanas" (Ta 1.26). Somos sempre - e na passagem de ano, mais fortemente - convidados a tomar a decisão de sermos uma presença de misericórdia e cuidado no mundo.



No site da Pastoral da Criança, você pode acessar mais conteúdos para inspirar sua missão: **www.pastoraldacriança.org.br/missao** 

#### Figue por dentro I



#### Tema do programa Viva a Vida:

Sugere-se que as rádios veiculem entre:

Dengue, Chikungunya e Zika (1257)	02/nov e 08/nov
Dia de Oração e Ação pela Criança (1258)	09/nov e 15/nov
Dia da Consciência Negra (1259)	16/nov e 22/nov
Saúde do homem (1260)	23/nov e 29/nov
Ano da Paz / Dia da Pastoral da Criança (1261)	30/nov e 06/dez
Despertando uma atitude missionária nas crianças (1262)	07/dez e 13/dez
"Adultização" da criança (1263)	14/dez e 20/dez
Natal, a festa da família (1264)	21/dez e 27/dez
<b>Ano Novo</b> (1265)	28/dez e 03/jan
Desenvolvimento infantil (1266)	04/jan e 10/jan
Dificuldades de visão, fala e audição na infância (1267)	11/jan e 17/jan
Aleitamento materno (1268)	18/jan e 24/jan
Hanseníase (1269)	25/jan e 31/jan

O programa de rádio "Viva a Vida" tem duração de 15 minutos. A cada semana, aborda um tema relacionado às crianças, gestantes e famílias – a partir de uma entrevista com um profissional da coordenação nacional ou um convidado especialista. Também inclui depoimentos e dramatizações que auxiliam na propagação de conhecimento e exemplos. No calendário ao lado, você confere os assuntos dos programas de novembro e dezembro de 2015 e janeiro de 2016.

O "Viva a Vida" é produzido pela Pastoral da Criança e pode ser reproduzido em qualquer rádio. Sua distribuição é feita a partir do cadastro de rádios parceiras, com a intenção de chegar à população de todos os estados.



Também está disponível para quem quiser ouvir através do site:

www.pastoraldacriança.org.br/radio

Líder, você conhece as rádios de sua região? Se elas ainda não transmitem o programa, você pode ajudar nesta divulgação, para que possam conhecer melhor o trabalho da Pastoral da Criança e, se possível, também passar a transmitir o programa.

Mais informações sobre o programa de rádio podem ser obtidas pelo e-mail: midias@pastoraldacrianca.org.br.

#### **Contatos**



Acesse o site da Pastoral da Criança: www.pastoraldacriança.org.br



E-mail: revista@pastoraldacrianca.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 www.facebook.com/museudavidacuritiba



Vídeos educativos, mensagens especiais e reportagens:

www.pastoraldacriança.org.br/youtube



Siga a Pastoral da Criança:

@Pastdacrianca

www.twitter.com/pastdacrianca

# ·TODA GESTAÇÃO DURA·





Você sabia que a Pastoral da Criança desenvolveu um aplicativo que fornece dicas semanais sobre a gestação e os cuidados com a criança até os dois anos de idade?

Tem conteúdo suficiente para se informar sobre cada fase dos primeiros 1000 dias e aproveitar os benefícios desses cuidados pelo resto da vida.

Este material, revisado e aprovado pela Sociedade Brasileira de Pediatria, faz parte da campanha "Toda gestação dura 1000 dias".





www.pastoraldacrianca.org.br/1000-dias