

ANO 2 • Nº 07
FEVEREIRO • MARÇO • ABRIL / 2017
WWW.PASTORALDACRIANÇA.ORG.BR

REVISTA PASTORAL DA CRIANÇA



Biomass brasileiros e defesa da vida
Inspirados pela Campanha da Fraternidade 2017, vamos preservar o meio-ambiente e o futuro das crianças!



Calendário 2017: saiba mais sobre os compromissos da Pastoral da Criança

Tabela nutricional: entenda o significado de cada item do rótulo

Conheça a trajetória de Dom Paulo Evaristo Arns e sua contribuição para a vida das crianças

EXPEDIENTE

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

A Revista Pastoral da Criança também está disponível na internet, no endereço:

www.pastoraldacrianca.org.br/revista

Conselho Editorial:

Ir. Veneranda da Silva Alencar

Dr. Nelson Arns Neumann

Caroline Caus Dalabona

Jornalista responsável:

Thaís Mocelin - MTB 10572/PR

Reportagem e edição:

Lígia Fumaneri Rosa

Thaís Mocelin

Projeto gráfico e diagramação:

Danilo Oliveira de Araujo

Foto de capa:

Eli Pio

Projeto EPUB:

Fernando Ribeiro

Diagramação EPUB:

Danilo Oliveira de Araujo

Impresso com apoio do

Ministério da Saúde

Impressão: Coan Indústria Gráfica

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 nela publicados são de responsabilidade exclusiva de seus autores e comunidades.

PARCEIROS

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

Parceiros Institucionais:



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

Parceiros em Projetos e Programas:

MINISTÉRIO DA
SAÚDE



- Fundação Vale • Unilever

Parceiros Técnicos:



Centro de Pesquisas Epidemiológicas
Universidade Federal de Pelotas

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

DOAÇÕES

Pastoral da Criança

CNPJ: 00.975.471/0001-15

Bradesco

Agência: 5760-6

Conta: 019362-3

Banco do Brasil

Agência: 1244-0

Conta: 54.806-5

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

ÍNDICE

04 | Mensagem

05 | Reflexão

06 | Homenagem

Uma vida inteira dedicada ao bem do próximo, repleta de solidariedade e esperança. Dom Paulo Evaristo Arns, arcebispo emérito de São Paulo, responsável por semear a Pastoral da Criança, nos inspira a seguir seu exemplo de cuidado com as crianças.



09 | Espaço das Comunidades

11 | Reportagem Especial

A Campanha da Fraternidade de 2017 evidencia a beleza natural e a diversidade de nosso país, por meio dos biomas brasileiros. Conheça as seis paisagens do Brasil e como podemos defender a vida!



20 | Atividades do Líder

2017 chegou com o compromisso: fortalecer as campanhas da Pastoral da Criança e divulgar cada vez mais os conhecimentos sobre a primeira infância! Saiba por onde começar!



22 | Prestação de contas

Um dos pontos fortes da Pastoral da Criança é sua credibilidade, que envolve a transparência na prestação de contas e a certeza do nosso principal valor: os voluntários!

26 | Tabela nutricional: Como ler rótulos

30 | Cidadania

31 | Fique por dentro



Parabéns às mulheres da Pastoral da Criança!



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda da Silva Alencar

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

A Pastoral da Criança tem sua atuação voltada ao bem-estar da criança desde o ventre materno até aos 6 anos incompletos. Mas, as ações não param nos pequenos, elas se estendem também às famílias. E as mulheres desempenham um papel essencial neste trabalho missionário de levar vida e fé. Desde as mães, que cuidam dos filhos durante toda a gestação e depois do parto, até as líderes, que acompanham, tiram dúvidas e compartilham momentos com as famílias.

Desde os primórdios, vemos a importância do papel da mulher. Na Bíblia, não são poucos os exemplos de mulheres corajosas, como Eva e Maria Madalena. O livro sagrado, em vários trechos, descreve as mulheres como sábias, rainhas e juízas, apesar de viverem em um tempo de opressão. A sua força pode ser vista no momento em que elas encontram Jesus e deixam tudo para trás para segui-lo e terem sua vida transformada.

Os mesmos exemplos podem ser vistos na Pastoral da Criança. São inúmeros os casos de líderes que tiveram suas vidas transformadas: há quem voltou a estudar, quem descobriu seu papel na comunidade, quem passou a ser referência para outras mulheres.

O Papa Francisco reconhece o fundamental papel que a mulher tem na sociedade atual. Por diversas vezes, em seus discursos, ele toca no tema e ainda, na Exortação Apostólica, cita: *“As reivindicações dos legítimos direitos das mulheres, a partir da firme convicção de que o homem e a mulher têm a mesma dignidade, trazem para a Igreja questões profundas que a desafiam e que não podem ser encaradas superficialmente”* (EG, 104).

No Dia Internacional da Mulher, 8 de março, a Pastoral da Criança homenageia uma mulher tão humana e tão cristã, Dra. Zilda Arns Neumann, que contagiou o mundo com seu amor. **Também, com muita alegria, agradecemos e parabenizamos todas as líderes e coordenadoras que realizam esta grande missão de levar vida plena para todas as crianças.** E todas as mães, que se dedicam a criar um futuro e um mundo melhor para seus filhos.

Que Maria, modelo de mulher, seja sempre inspiração para as mulheres na vivência de sua vocação, no amor e no cuidado com a vida, em todas as suas dimensões, lutando por uma sociedade igualitária, de fraternidade e de paz.

Páscoa: tempo de vida nova

Em abril, celebramos a festa da Ressurreição de Cristo, que representa a passagem para a nova vida, baseada não em nossas forças, mas na fé em Jesus Cristo, e esta é a alegria de todos os cristãos. **A Páscoa que se celebra na liturgia deve acontecer em cada instante da vida daqueles que buscam a terra prometida, ou seja, o Reino de Deus.**

Um abraço cheio de fé e de muita esperança. Que o Cristo Ressuscitado aqueça nossos corações, para que a paz e o amor nos fortaleça cada dia mais, na missão a qual fomos confiados. Uma feliz e abençoada Páscoa para todos! ■



Dom Murilo S.R. Krieger, scj
Arcebispo de São Salvador da Bahia
Primaz do Brasil

A Pastoral da Criança e o Reino de Deus

“O Reino de Deus cresce quando uma pessoa decide se doar como voluntária para ajudar irmãozinhos necessitados”

Pelas estradas da Galileia passou um homem aparentemente comum. Vestia-se como os outros. Falava a mesma língua. Não tinha nenhum sinal externo que o tornasse diferente ou que chamasse a atenção de quem o encontrava. Sua mensagem é que surpreendia a todos. Ele dizia: *“Cumpriu-se o tempo e o Reino de Deus está próximo. Arrependei-vos e crede no Evangelho”* (Mc 1,15). Passou três anos renovando o mesmo anúncio: *“O Reino de Deus está próximo!”*

Um dia, ele entrou na cidade de Jerusalém. O povo não se conteve e começou a aclamá-lo: *“Bendito o Rei, que vem em nome do Senhor!”* (Lc 19,38). Foi uma festa, uma belíssima festa. Todos davam passagem a esse rei que estava montado num burrinho, ao mesmo tempo em que estendiam vestes e ramos de árvores pelo caminho.

Quatro dias depois, aquele mesmo Jesus que no Domingo de Ramos fora aclamado como enviado de Deus, estava diante de Pilatos, a maior autoridade local. Surpreso e curioso, Pilatos lhe perguntou: *“Tu és o rei dos judeus?”* E ouviu uma resposta que o deixou mais confuso: *“Isso mesmo! Eu sou rei”* (Mt 27,11). Mais algumas horas e Jesus estava imóvel, pregado numa cruz.

Fosse um simples rei, tudo teria terminado por aí. Mas, provando sua origem divina, três dias depois ressuscitou. Voltando para junto do Pai, e enviando o Espírito Santo que prometera, assegurava a expansão do seu reino.

Seu reino - o Reino de Deus - cresce quando menos se espera. Ele cresce quando você estuda ou trabalha, quando se diverte ou reza, quando vence a tentação ou se doa ao irmão necessitado. Cresce também quando você perdoa ou é perdoado, quando toma parte num partido político ou participa de um mutirão de solidariedade. **O Reino de Deus cresce quando uma pessoa decide se doar como voluntária para ajudar irmãozinhos necessitados.** Cresce, pois, quando, incentivada pela Pastoral da Criança e em nome dela, você visita famílias, pesa crianças e ensina as mães como alimentar adequadamente o seu filhinho. Na verdade, quando você faz isso, não é bem você quem o faz: é Jesus que, querendo demonstrar hoje o seu amor pelos mais pequeninos, chama você, desperta em seu coração o desejo de ser um voluntário ou uma voluntária, e o/a envia para as periferias de nossas cidades. Quando você acolhe uma criança, cresce e se expande o Reino de Deus, porque, na verdade, é Jesus que a está acolhendo. ■

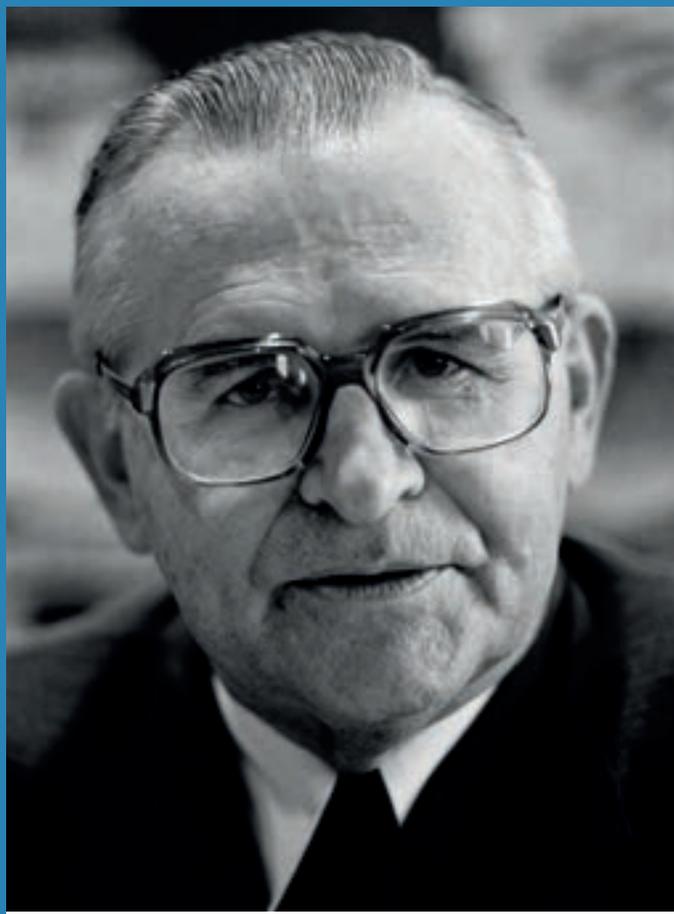


Foto: Marcel Antonisse / Anefo (Nationaal Archief) - Wikimedia Commons

Dom Paulo, o amigo do povo

Dom Paulo Evaristo Arns nasceu no dia 14 de setembro de 1921, em uma colônia de descendentes de alemães, na cidade de Forquilha, em Santa Catarina. Filho de Gabriel Arns e Helena Steiner, tinha treze irmãos, entre eles a Dra. Zilda Arns Neumann. A família preservava muito da cultura de seus antepassados no dia a dia, em especial a proximidade com a religião. Desde cedo, as crianças também aprenderam a contribuir com os trabalhos da casa e da lavoura.

Seguindo sua vocação, Dom Paulo foi ordenado sacerdote no dia 30 de novembro de 1945, aos 24 anos, em Petrópolis (RJ), integrante da Ordem dos Frades Menores (OFM). No dia 7 de julho de 1966, recebeu a ordenação episcopal. Em 5 de março de 1973, foi nomeado cardeal pelo então Papa Paulo VI.

Em julho de 2016, a Arquidiocese de São Paulo preparou uma cerimônia em homenagem ao cinquentenário de sua ordenação episcopal, que contou com a presença de familiares, amigos e cerca de 40 bispos e 200 padres. Na ocasião, Dom Paulo recebeu, inclusive, uma mensagem especial enviada pelo Papa Francisco, parabenizando pelo jubileu e reconhecendo sua atuação pastoral em defesa dos direitos humanos.

O cardeal faleceu no dia 14 de dezembro de 2016, aos 95 anos, em São Paulo (SP), no Hospital Santa Catarina, por problemas pulmonares decorrentes da idade avançada. Aos familiares, amigos e integrantes da Pastoral da Criança, ficam a certeza de uma vida inteira dedicada ao bem do próximo e a esperança do Cristo Ressuscitado.

A semente da Pastoral da Criança

Dom Paulo foi o grande responsável por semear a criação da Pastoral da Criança. Esta semente brotou em 1982, na Suíça, do encontro do arcebispo com James Grant, diretor executivo do Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef), durante uma reunião da Organização das Nações Unidas (ONU). Na ocasião, surgiu a proposta de que a Igreja Católica brasileira tivesse uma ação para reduzir a mortalidade infantil. *“Fica o nosso grande agradecimento, afinal foi ele que, com James Grant, trouxe a ideia da Igreja se envolver na questão da sobrevivência infantil. A ideia original foi dele e sempre foi grande o apoio que deu para que a Pastoral da Criança continuasse e se desenvolvesse”*, afirma Dr. Nelson Arns Neumann, sobrinho de Dom Paulo e coordenador nacional adjunto da Pastoral da Criança.

Para desenvolver o projeto que seria apresentado à Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), Dom Paulo convidou sua irmã, a médica pediatra e sanitarista Zilda Arns Neumann, contando com o apoio de Dom Geraldo Majella, na época arcebispo de Londrina. O trabalho teve início na Paróquia de São João Batista, em 1983, no município de Florestópolis, Arquidiocese de Londrina, no estado do Paraná. A região foi escolhida por apresentar uma alta taxa de mortalidade infantil – 127 crianças em cada mil nascimentos. Após um ano de atividades, a mortalidade infantil diminuiu para 28 crianças entre cada mil que nasciam.

A influência de Dom Paulo na vida da Dra. Zilda já era de longa data. Na época em que ela estava estudando para o vestibular, contar com o apoio do irmão mais velho foi essencial para não desistir da escolha pela medicina. De



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

início, a família teve dificuldades para aceitar a decisão, pois não era uma profissão comum para mulheres. Mas Dom Paulo ajudou a convencer o pai de que a vocação da irmã não era ser professora, conforme era o desejado.

Além de toda a sua contribuição para a história da Pastoral da Criança, a vida de Dom Paulo foi marcada por uma série de ações voltadas às populações mais pobres e necessitadas. Durante toda a trajetória na Igreja, foi um exemplo de que os ensinamentos cristãos se concretizam no contato com o povo, pelo viés da solidariedade, buscando a transformação das injustiças sociais. Ele costumava dizer que era que essas transformações aconteçam, é importante cada um se interessar pela política e agir, no sentido de defender os direitos daqueles que mais precisam. O cardeal ficou reconhecido, ainda, pela defesa do ecumenismo, por incentivar o respeito e a união de esforços entre as religiões.



A história da escolha profissional da Dra. Zilda, com o apoio de Dom Paulo, é apresentada no Museu da Vida, que fica junto à sede da Pastoral da Criança, em Curitiba (PR), a partir de um vídeo que conta com o depoimento de Dom Paulo e é exibido no Memorial Dra. Zilda. Muitas fotos e outras histórias também fazem parte do acervo e podem ser apreciadas no Museu.

Homenagem

Lembranças

“Eu visitei Dom Paulo no dia 30 de novembro, 1º e 2 de dezembro. No fim de semana seguinte, estive novamente com ele, em São Paulo, na UTI. Nestes últimos dias, ele nos falou muito que a criança é o centro de tudo, que nós devíamos cuidar das crianças e que o país precisava tê-las como centro de sua atenção”, relata Dr. Nelson.

Na conversa, também foi citada a necessidade de se resolver a questão do saneamento básico e chegar água tratada nas favelas, uma ideia que já tinha sido conversada com outro familiar, Flávio Arns. *“Ele falou que essa é uma característica interessante da família, que às vezes não tem nada a ver com o assunto, mas todo mundo se une e trabalha junto pela causa. E tendo a causa da criança como a maior de todas”,* contou Dr. Nelson.

O sobrinho do cardeal também relata um diálogo marcante que teve com o tio, na presença do padre José Bizon, de São Paulo. *“O padre Bizon destacou o ecumenismo, dizendo que Dom Paulo foi quem deu passos concretos e significativos neste aspecto. E a gente comentou: ‘Dom Paulo, a semente que o senhor plantou está dando frutos, continua. E o ecumenismo é muito importante’. Ele respondeu: “Sempre”, acompanhando a conversa, mesmo com a dificuldade respiratória”.*

Que esta semente da solidariedade e do cuidado com as crianças possa encontrar terra boa em cada vez mais corações, inspirados pelo exemplo de amor de Dom Paulo Evaristo Arns. ■



Foto: Acervo do Museu da Vida



Foto: Arquidiocese de São Paulo



Saiba mais sobre a trajetória de Dom Paulo Evaristo Arns acessando o site do Museu da Vida:

www.pastoraldacrianca.org.br/museudavida

Espaço das Comunidades |



Você já conhece o Espaço das Comunidades na internet? Basta acessar: ec.pastoraldacrianca.org.br. Lá você encontra as notícias completas das atividades citadas aqui e muitas outras iniciativas inspiradoras para a missão. Os textos e fotos de sua comunidade também podem ser publicados diretamente neste espaço ou enviados para o e-mail: revista@pastoraldacrianca.org.br.

Fotos: Arquivo da Pastoral da Criança



Cerca de 1.300 pessoas participaram das festividades de 30 anos da Pastoral da Criança na Diocese de Guarapuava (PR), que teve celebração eucarística presidida por Dom Antônio Wagner da Silva e concelebrada por 15 padres e um diácono.



Mutirão para cadastramento de gestantes e crianças na Vila Garcia, em Bauru (SP), com líderes da Paróquia Nossa Senhora das Graças.



A comunidade Bom Jesus, da Paróquia Imaculada Conceição, de Monte Belo (MG), teve a honra de receber a visita de Dom José Lanza Neto, bispo da Diocese de Guaxupé, junto com o pároco Pe. Arnoldo.



Capacitação para articuladores de políticas públicas para atuação nos Conselhos Municipais de Saúde, realizada no Centro Diocesano de Pastoral de Erechim (RS), para lideranças das Dioceses de Erechim e Passo Fundo.



A Assembleia Anual da Pastoral da Criança na Diocese de Penedo (AL) aconteceu na cidade de Arapiraca, com a presença de coordenadores de outros municípios. A atividade também abordou o tema “Brinquedos e Brincadeiras”.



A Reunião para Reflexão e Avaliação (RRA) realizada em Vígia de Nazaré (PA) contou com a motivação do Pe. Charles dos Santos, vigário na Paróquia Nossa Senhora de Nazaré, da Diocese de Castanhal.



Produção da comunidade

Cida Flauzino
Brinquedista

Em um gesto de carinho dedicado à Dra. Zilda Arns Neumann, fundadora da Pastoral da Criança, a brinquedista Maria Aparecida de Carvalho Flauzino (Cida), de 67 anos, escreveu uma oração. Cida é da Paróquia Coração Eucarístico de Jesus, em São José dos Campos (SP). Além da oração, ela também escreveu um poema sobre a importância de lavar as mãos.

Oração

Deus, Pai de bondade e misericórdia. Vós que quiseste ficar bem perto de nós, manifestando seu amor por meio daqueles que atendem teu chamado de Pai. Nós te louvamos pela vida e missão desta tua filha, Doutora Zilda Arns, que na alegria de servir, amou e ensinou a amar, continuará ensinando o cuidado e o amor pelas crianças, as mães grávidas que estão gestando uma nova vida e principalmente aos menos favorecidos. E nesse amor sem fronteira, ela deu a vida em missão, a qual assumiu e encerrou para eternidade. Amém.

Lavar as mãos

Vamos lavar as mãos
Criançada, é com água e sabão
Mãos limpas na hora do lanche
Deve ser um costume e obrigação.

Cortar as unhas
Tê-las sempre cuidadas
Evita pegar doenças
Isso é bom, criançada.

Colaborando com as mamães
Criançada esperta nem precisa chamar
Vem correndo lavar as mãos
Para a saúde cuidar.

Se as mãos estiverem sujas
Não pode coçar os olhos
Nem pôr na boca com alimento
Você pode ficar doente
E aí, que sofrimento



A Assembleia Anual da Diocese de Jataí (GO) teve a participação de dois bispos: Dom Nélio Domingos Zortea e Dom Rui Duane, colaborando para o fortalecimento da missão e o planejamento para 2017.



A Paróquia Sant'Ana, de Campinas (SP), já está colocando em prática a ideia de aproximar os crismandos das ações pastorais. Estes jovens escolheram a Pastoral da Criança para um dia de "estágio", conhecendo e ajudando nas atividades dos voluntários.



A 22ª Assembleia Geral da Pastoral da Criança reuniu integrantes do Conselho Diretor, do Conselho Econômico, da coordenação nacional e coordenadores estaduais. Foi uma semana de muito trabalho e aprendizado, com a presença de Dom Anuar Battisti.

Lembrança

Àqueles que agora vivem na glória de Deus, ficam nossos agradecimentos e homenagens!

Celso Camargo, ex-coordenador da Pastoral da Criança na Diocese de Itapetininga (SP) e multiplicador do Acompanhamento Nutricional e do Guia do Líder.

Biomas brasileiros e defesa da vida

Campanha da Fraternidade 2017

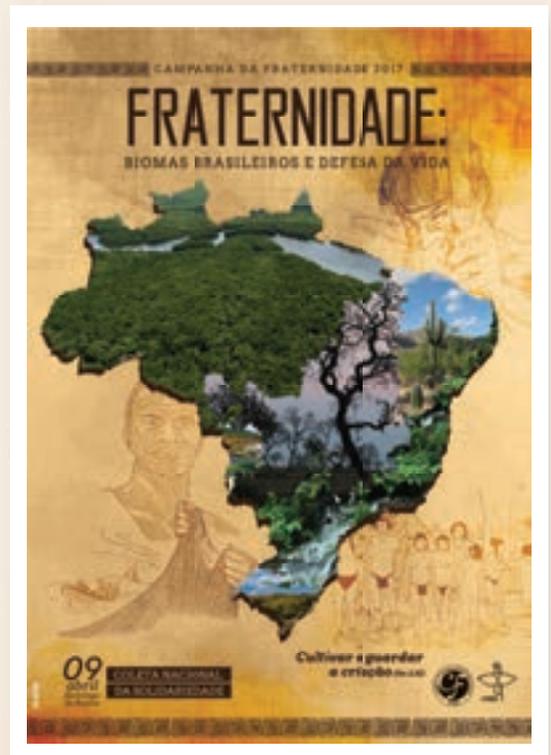


Foto: Eli Pio

Todos os anos, a Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB) apresenta e conclama toda a sociedade a participar da Campanha da Fraternidade, como caminho de conversão quaresmal, cultivo e cuidado comunitário e social. Em 2017, a Campanha tem como tema **“Fraternidade: biomas brasileiros e defesa da vida”**. E, inspirado no Livro do Gênesis (2,15), o lema: **“Cultivar e guardar a criação”**.

Com o objetivo geral de *“cuidar da criação, de modo especial dos biomas brasileiros, dons de Deus, e promover relações fraternas com a vida e a cultura dos povos, à luz do Evangelho”* (texto-base CF 2017), a campanha evidencia a beleza natural e a diversidade do nosso país, por meio dos seis biomas brasileiros: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal, que juntos abrigam cerca de 14% da biodiversidade de plantas do mundo.

Biomas são as maiores áreas contínuas de um mesmo tipo de ecossistema (plantas e animais) que conseguimos reconhecer em nível nacional. É uma paisagem que reúne os diversos elementos da natureza. *“Um bioma é formado por todos os seres vivos de uma determinada região, cuja vegetação é similar e contínua, cujo clima é mais ou menos uniforme e cuja formação tem uma história em comum”* (texto-base CF 2017).



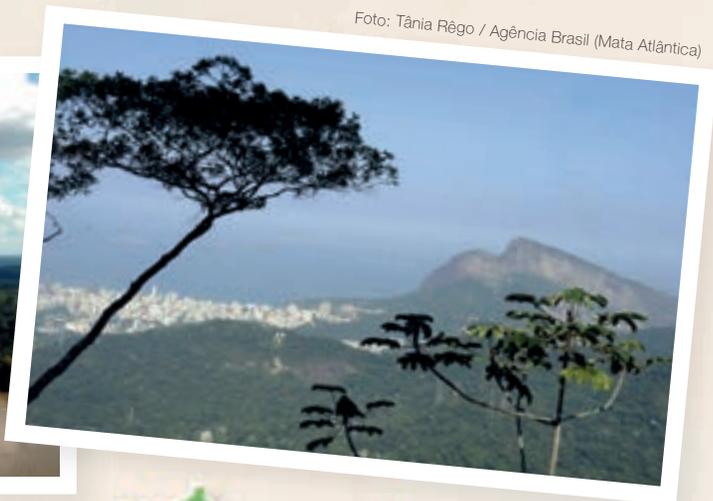
Divulgação: Edições CNBB - www.edicoescnbb.com.br

A vegetação do Brasil é uma das mais ricas do mundo. O professor Rodrigo de Andrade Kersten, da Escola de Ciências da Vida, da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), explica que sua importância vai além da enorme quantidade de animais e plantas que nela habitam. *“É da vegetação que tiramos nosso sustento. O ar que respiramos devemos a ela, a água que bebemos provém dela, o solo que cultivamos foi criado por ela. Cuidar de nossa natureza é cuidar de nosso futuro e do futuro de nossos filhos e netos”,* afirma. *“As diferentes populações brasileiras conhecem a importância do local onde vivem e querem sua preservação. Devemos, em conjunto, procurar a preservação de cada uma destas regiões e das pessoas que nelas moram, respeitar as diferenças e lutar para que o homem tenha um ambiente limpo e equilibrado, para que toda sua vida seja também equilibrada”,* destaca o biólogo e professor.

Foto: Tânia Rêgo / Agência Brasil (Mata Atlântica)



Foto: Wilson Dias / Agência Brasil (Mata Atlântica)



Admirar a diversidade, criar relações respeitadas com a vida e cuidar dos biomas brasileiros, além de ser uma ação de fé e cidadania, é uma demonstração de comprometimento para com a criação e com as gerações futuras. Para a criança, o contato com a natureza também é importante para seu desenvolvimento. E ter o exemplo de uma comunidade que cuida do local onde mora é um aprendizado que pode ser levado para a vida toda, que envolve desde o simples fato de não jogar lixo no chão ou no rio, até o interesse pela defesa do que não está sendo preservado.

Nas próximas páginas, você vai conhecer mais sobre os biomas brasileiros e que atitudes práticas podemos ter no dia a dia, para preservar o meio ambiente. O Museu da Vida, em Curitiba (PR), também preparou uma exposição baseada nesta temática, fazendo uma relação com as regiões em que a Pastoral da Criança atua.



Saiba mais sobre cada bioma e de que maneira a Pastoral da Criança está envolvida na Campanha da Fraternidade 2017:

www.pastoraldacrianca.org.br/biomas

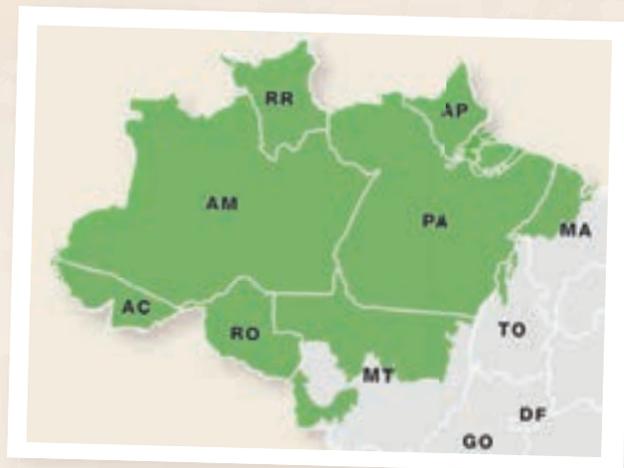
05

setembro

AMAZÔNIA

Dia Nacional da Amazônia

Área aproximada: 4.196.943 km²
Área que ocupa no Brasil: 49,29%
Vegetação: Floresta Tropical
Clima: Equatorial Úmido
Temperatura média anual: 22-28°C
População: 24 milhões
Animais: 4.200 espécies
Flora: Mais de 30 mil espécies



Você sabia?

Curiosidade: A bacia amazônica é a maior bacia hidrográfica do mundo: cobre cerca de 6 milhões de km² e possui 1.100 afluentes. Esse bioma também abriga a maior reserva de madeira tropical do planeta.

Desmatamento: Segundo dados de 2016, do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE), houve uma redução no processo de desmatamento da Amazônia. Contudo, seu estancamento está longe de acontecer e já ultrapassa 700.000 km² de desmatamento.

Desafios

Entre os desafios relacionados à preservação da Amazônia estão: as queimadas, que ocorrem para abertura de pastagens para o gado ou áreas agrícolas (principalmente para o cultivo de soja), alteram o clima e ampliam o efeito estufa no planeta; uso de mercúrio pelos garimpeiros, o que contamina os rios e os peixes, afetando a sobrevivência das tribos que moram no local; destruição de nascentes e das florestas que protegem os rios; poluição das águas pelo uso dos rios como esgotos não canalizados; o desmatamento ilegal e predatório, que desencadeia um desequilíbrio no ecossistema da região; e o uso inadequado do solo, que leva ao seu desgaste precoce e necessidade de abertura de novas frentes de desmatamento.

Uma das consequências do desmatamento da Amazônia é a seca causada em outras partes do país, pois a umidade da vegetação deste bioma ajuda a regular a quantidade de chuvas em outras regiões.



Foto: Eli Pio

28

abril

CAATINGA

Dia Nacional da Caatinga

Área aproximada: 844.453 km²

Área que ocupa no Brasil: 9,2%

Vegetação: Formada basicamente por plantas xerófilas, adaptadas ao clima seco e à pouca quantidade de água

Clima: Tropical semiárido

Temperatura média anual: 27-29°C

População: 27 milhões

Animais: Mais de 1.500 espécies

Flora: 900 espécies



Você sabia?

Curiosidade: A Caatinga é o único bioma exclusivamente brasileiro, não existe em outros países. Algumas espécies de bromélias, como a caroá, são aproveitadas para a fabricação de bolsas, cintos, cordas e redes, pois são ricas em fibras vegetais. Na estação seca, a temperatura do solo pode chegar a 60°C.

Desmatamento: A ação do homem já alterou 80% da cobertura original da Caatinga. Esse bioma possui apenas 1% de sua área protegida, em 36 unidades de conservação.

Desafios

A Caatinga também é atingida por queimadas e pelo desmatamento (causado pelo consumo de lenha nativa, explorada de forma ilegal e insustentável, e pelo uso das áreas de vegetação para pastagens e agricultura). Este bioma está sofrendo um processo de desertificação, causado principalmente pela perda da vegetação natural. Isso também traz consequências para os rios e o abastecimento das comunidades locais.

Por ser semiárido, com um período anual chuvoso e outro seco, com secas frequentes, criou-se no imaginário nacional a ideia de um espaço empobrecido, como se não fosse possível plantar, criar e cultivar.

Porém, o clima seco e o sol abundante hoje são percebidos pelo governo, por universidades e organizações não governamentais, como poderosos potenciais para a geração de energia solar e para o cultivo de frutas específicas (cajá, maracujá, umbu e outros). Além disso, a Caatinga proporciona o melhor alimento para a criação de animais de pequeno e médio porte, como cabras, ovelhas e outros adaptados ao clima semiárido.

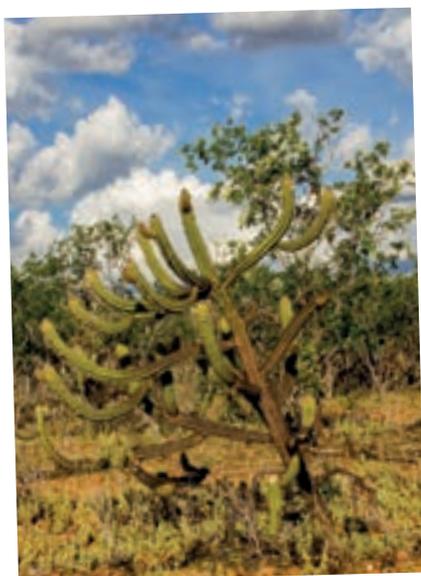


Foto: Marcello Caldin

11

setembro

CERRADO

Dia Nacional do Cerrado

Área aproximada: 2.036.44 km²

Área que ocupa no Brasil: 23,92%

Vegetação: Savana, subclassificada em: cerrado, cerrado, campo sujo e campo limpo

Clima: Tropical Sazonal de inverno seco

Temperatura média anual: 22-23°C

População: 22 milhões

Animais: Mais de 320 mil espécies

Flora: Mais de 23 mil espécies



Você sabia?

Curiosidade: O Cerrado é o bioma brasileiro mais antigo, com mais de 65 milhões de anos. Por ter 70% de sua biomassa dentro da terra, é considerado uma “*floresta de cabeça para baixo*”. Especialistas consideram o Cerrado como o berço das águas, já que nele estão localizados três grandes aquíferos (Guarani, Bambuí e Uruçuia), responsáveis pela formação e alimentação de importantes rios do continente. Este bioma também é considerado a área de savana mais rica do mundo, devido a sua grande biodiversidade. O conjunto de seres vivos dessa região representa 5% da fauna mundial.

Desmatamento: Menos de 48% da vegetação original do Cerrado encontra-se total ou parcialmente conservada e apenas 3% de sua área é protegida por unidades de conservação ou reservas. Segundo os especialistas, uma vez devastado, não é possível qualquer revitalização desse bioma. O Cerrado é considerado um *hotspot*, termo que se refere ao conjunto de áreas do planeta com alta biodiversidade e que se encontram ameaçadas.

Desafios

Muitas áreas do Cerrado, fundamentais para a conservação da biodiversidade e dos recursos hídricos, estão sendo ocupadas e exploradas de forma desordenada pelo agronegócio. O monocultivo (cultivo de uma única espécie em grandes áreas); típico do agronegócio, exige o desmatamento de grandes áreas, o que compacta o solo, modifica sua química e por consequência, a vegetação.

Outra questão importante a ser pensada é o assoreamento dos rios, isto é, o acúmulo de terra, areia, argila ou outros detritos que modificam o caminho das águas.



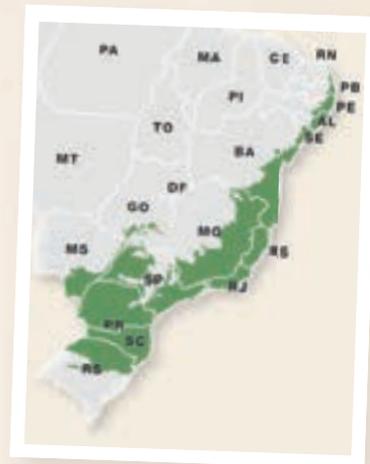
Foto: Marcelo Camargo / Agência Brasil

MATA ATLÂNTICA

27
maio

Dia Nacional da Mata Atlântica

Área aproximada: 1.110.182 km²
Área que ocupa no Brasil: 13,04%
Vegetação: Floresta tropical, com árvores de médio e grande porte
Clima: Tropical e subtropical úmido
Temperatura média anual: 15-21°C
População: 120 milhões
Animais: Mais de 2 mil espécies
Flora: Mais de 20 mil espécies



Você sabia?

Curiosidade: A Mata Atlântica já cobriu cerca de 12% do território nacional, sendo considerada a segunda maior floresta brasileira em extensão. Em 1993, um estudo identificou que a floresta possuía a maior diversidade de árvores do mundo, 450 espécies diferentes em um único hectare.

Desmatamento: É o bioma brasileiro mais ameaçado. Hoje, menos de 10% da vegetação nativa permanece preservada e está disposta de forma fragmentada ao longo da costa brasileira.

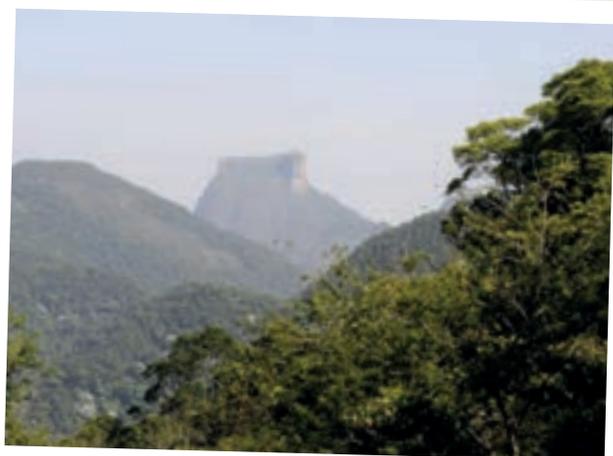


Foto: Tânia Rêgo / Agência Brasil

Desafios

A destruição da Mata Atlântica, que começou no início da colonização europeia com a extração do pau-brasil, reduziu o ecossistema e levou muitas espécies à extinção. Mesmo com toda a erosão, cerca de 100 milhões de brasileiros dependem da floresta para a produção de água, manutenção do equilíbrio climático e controle da erosão e de enchentes. O desmatamento para produção de papel é outro desafio a ser enfrentado, pois os maiores produtores de papel do Brasil estão localizados justamente nos estados com Mata Atlântica. Para ajudar a combater esta realidade, pode-se começar pelos chamados “3 Rs”:

- **Reduzir** a quantidade de folhas utilizadas, fazendo impressão consciente (somente do que é realmente necessário) e utilizando, sempre que possível, arquivos digitais.
- **Reutilizar** folhas que não são mais necessárias, usando como rascunho e aproveitando o verso.
- **Reciclar** tudo que é possível, separando o lixo e dando a destinação correta.

PAMPA

17
dezembro

Dia Nacional do Pampa

Área aproximada: 176.496 km²
Área que ocupa no Brasil: 2,07%
Vegetação: Gramíneas (vegetação rasteira que varia de 10 a 50cm de altura)
Clima: Clima temperado
Temperatura média anual: 18°C
População: 2,6 milhões
Animais: Mais de 500 espécies
Flora: Mais de 3 mil espécies



Você sabia?

Curiosidade: Também conhecido como Campos do Sul, ocupa 63% do território do Rio Grande do Sul. Este é o único bioma presente em apenas um estado brasileiro. É no Pampa que se encontra a maior parte do aquífero Guarani.

Desmatamento: Estimativas de 2008, apontam que restam apenas 36% desse bioma.

Desafios

Entre os principais problemas enfrentados pelo Pampa estão a erosão decorrente do desmatamento e a exploração excessiva do solo. Com a perda de nutrientes e de áreas de apoio (plantas), o solo escorre pelas encostas, causando, muitas vezes, o assoreamento dos rios.

A compactação do solo reduz a infiltração de água e influencia no reabastecimento dos lençóis freáticos. Além disso, a retirada da vegetação das margens tira a proteção natural dos rios, o que também pode provocar seu assoreamento.

Outra dificuldade presente neste bioma é o cultivo de plantas exóticas. Por exemplo: *Eucalipto* e *Capimannoni* são espécies que retiram os nutrientes necessários e não fazem parte do ciclo natural dos Pampas, então não repõem os nutrientes

utilizados. Como consequência, ocorre a rápida degradação e descaracterização das paisagens naturais. Essa diminuição da biodiversidade compromete o potencial de desenvolvimento sustentável da região, pela perda de espécies de valor alimentar, ornamental, medicinal e de pastagens. E, ainda, por comprometer os serviços ambientais proporcionados pela vegetação campestre, como o controle da erosão do solo e das mudanças climáticas.



Foto: Wikimedia Commons

12

novembro

PANTANAL

Dia Nacional do Pantanal

Área aproximada: 150.355 km²
Área que ocupa no Brasil: 1,76%
Vegetação: Florestas baixas, cerradões, cerrados e campos inundáveis
Clima: Tropical úmido
Temperatura média anual: 24°C
População: Mais de 1 milhão de habitantes
Animais: Mais de 2 mil espécies
Flora: Mais de 3 mil espécies



Você sabia?

Curiosidade: O Pantanal é a maior planície inundável do mundo e possui a maior concentração de animais por quilômetro quadrado das Américas.

Desmatamento: 15,4% da vegetação nativa foi desmatada (dados de 2009). O que mais ameaça e agride esse bioma são as pastagens, queimadas e o agronegócio.



Foto: Junior Silgueiro/ GCOM-MT / Agência Brasil

Desafios

Grandes áreas ocupadas pela pecuária e pelo plantio de cana de açúcar (que dificultam a preservação ambiental), pesca predatória (que reduz as reservas pesqueiras e pode provocar a extinção de algumas espécies), caça ao jacaré e garimpo de ouro e pedras preciosas são os principais desafios que fazem parte da realidade atual do Pantanal.

Pelas belas paisagens e riqueza de animais, o Pantanal desperta o interesse de muitos turistas nacionais e internacionais. Mas essa movimentação, por vezes, causa alguns excessos, desrespeitando o espaço das espécies nativas.

Dicas práticas para a preservação dos biomas

- 1 Evite queimadas. Além da fumaça, o fogo pode matar muitas espécies de animais e plantas nativas.
- 2 Evite cortar árvores para cultivar alimentos ou criar animais. Você sabia que muitas espécies de plantas se desenvolvem muito bem na sombra? Veja alguns exemplos: açaí, banana, carambola, cacau, goiaba, graviola, jenipapo, mamão, pupunha-palmito, taperebá e tucumã.
- 3 Evite construir sua casa e outras edificações em regiões de várzeas, igapós e rios. Além de proteger sua família de uma possível enchente, isso também protege as margens, evitando erosão, assoreamento e mortalidade de peixes e animais de água doce.
- 4 Evite o desmatamento das matas ciliares, topos de morro e encostas. Essas áreas são importantes para a manutenção da qualidade do solo e das águas, que abastecem a sua cidade.
- 5 Seja gentil no trânsito, respeite a sinalização e os limites de velocidade. Ações como estas evitam o atropelamento de pessoas e animais silvestres.
- 6 Evite o plantio de espécies exóticas (vindas de outras regiões). Elas se reproduzem rapidamente, o que pode eliminar as espécies nativas e reduzir a biodiversidade do local em que foram plantadas.
- 7 Vai pescar? Então consulte sobre autorização e respeite as regras e o período de reprodução dos peixes. Muitas espécies podem desaparecer por causa da pesca predatória e irresponsável.
- 8 Retire conscientemente os recursos ofertados pela natureza (frutos, madeira, caça e pesca). Respeite o período de reprodução de cada espécie e retire somente a quantidade necessária para sua subsistência.
- 9 Não compre animais silvestres. Estes animais podem ter sido retirados ilegalmente da natureza.
- 10 Economize água e energia. Faz bem para o meio ambiente e para o bolso.
- 11 Ponha em prática os 3 Rs (citados na p.16): reduza o consumo, reutilize e recicle materiais. Essas ações evitam o desperdício e reduzem a quantidade de lixo.
- 12 Plante árvores. A vegetação protege o solo contra erosão, produz sombra e melhora a qualidade de vida.

2017 será um ano para fortalecer campanhas!

Para melhorar a divulgação de informações sobre a primeira infância, a Coordenação Nacional quer, em 2017, intensificar e fortalecer as campanhas da Pastoral da Criança. Por isso, esse é o destaque do calendário deste ano – material enviado às dioceses, com o objetivo de ajudar no planejamento das ações dos próximos meses. Assim, cada voluntário terá a certeza de que sua colaboração faz parte de uma grande soma de esforços, que estará acontecendo ao mesmo tempo pelo Brasil afora.



A primeira campanha a ser reforçada é “*Toda gestação dura 1000 dias*”, ligada aos meses de “*Mutirão em busca das gestantes*” (fevereiro, maio, agosto e novembro). Confira algumas sugestões de como retomar esse assunto no lugar onde você mora.

Toda gestação dura 1000 dias

Que tal visitar os postos de saúde e entregar o folheto dos mil dias para os médicos e demais profissionais que atendem as gestantes e crianças? Mesmo que os voluntários já conheçam as pessoas que trabalham lá, de tempos em tempos, é importante ir novamente aos locais que fornecem os serviços de saúde para a comunidade, para lembrá-los da importância da campanha e saber se não há funcionários novos, que talvez ainda não tenham conhecimento do trabalho da Pastoral da Criança.

Caso algum voluntário esteja fazendo faculdade ou conheça alguém que tenha contato com os cursos da área de saúde, esta também é uma oportunidade de divulgar a campanha

para professores e alunos. E, até, para convidar algum deles a compartilhar os conhecimentos profissionais com as famílias durante uma Celebração da Vida. Outra ideia é procurar as rádios locais e apresentar a campanha, para que esse assunto possa ser tema de reportagens e chegar a cada vez mais famílias.

Além de tudo isso, vale lembrar que a própria realização do “Mutirão em busca das gestantes” já é uma ação essencial que zela pelo início da vida e pela qualidade dos primeiros mil dias de vida. Por essa razão é que o Mutirão e a campanha andam juntos.

Outras ideias também são bem-vindas! O que vale é a mobilização!



Para se preparar melhor para falar sobre os mil dias, basta acessar o site da Pastoral da Criança: www.pastoraldacrianca.org.br/1000-dias

Datas importantes

Com a chegada do novo calendário, outra recomendação é que as equipes de cada comunidade escolham um dia fixo para a realização da Celebração da Vida (por exemplo: sempre no último sábado de cada mês) e outro para a Reunião para Reflexão e Avaliação (RRA). E já anotem as datas do ano inteiro no calendário, para facilitar o planejamento e a participação de todos. O mesmo deve acontecer com as Rodas de Conversa, previstas para serem realizadas a cada três meses. ■



O calendário é uma ótima oportunidade para divulgar a Pastoral da Criança, além de ajudar no planejamento das atividades e a lembrar destes compromissos durante o ano. O arquivo do calendário também está disponível no site: www.pastoraldacrianca.org.br/materiais-educativos

0 valor da solidariedade

A Pastoral da Criança considera que seu principal valor são os voluntários, uma força que faz com que as ações básicas, complementares e campanhas aconteçam em mais de 3.600 municípios, em todos os estados do Brasil. Mas, para que esse trabalho se desenvolva, existem custos com capacitações, materiais educativos, formação contínua de líderes comunitários, entre outras despesas.

Além de um convênio com o Ministério da Saúde, o balanço financeiro da Pastoral da Criança é complementado por doações de empresas e pessoas físicas. E mesmo não

sendo uma instituição que visa a lucros, a Pastoral da Criança também sente os efeitos da crise econômica que afeta diversos setores da sociedade. Por isso, a contribuição de cada um é importante para que as ações continuem nas bases.

Durante a 22ª Assembleia Geral da Pastoral da Criança, realizada de 21 a 25 de novembro de 2016, em Curitiba (PR), foram apresentadas e aprovadas as informações financeiras que, em resumo, estão nos gráficos das próximas páginas. Este conteúdo é referente ao exercício de outubro de 2015 a setembro de 2016.

Voluntariado - R\$ 162.242.762

No gráfico, os primeiros (e maiores) valores que aparecem estão relacionados ao serviço voluntário. Isso acontece porque os líderes comunitários, os coordenadores e as equipes de apoio são o recurso mais importante para a existência da Pastoral da Criança.

O objetivo desta primeira parte do gráfico é quantificar a riqueza gerada com o trabalho voluntário recebido. Os valores demonstrados têm como base o salário mínimo nacional (R\$880), fazendo uma estimativa de quanto seria o custo com recursos humanos, se os voluntários cadastrados no sistema de informação fossem remunerados. Para este cálculo, considera-se, a cada mês, em média: 24 horas por líder; 4 horas por pessoa de equipe; 64 horas por coordenador paroquial; 120 horas por coordenador diocesano e 200 horas por coordenador estadual.

Recursos não monetários - R\$ 2.160.000

Este valor refere-se à cessão do imóvel da sede nacional da Pastoral da Criança, por parte do Governo do Estado do Paraná. Este é um recurso não monetário, mas que representa uma economia essencial, um valor que a coordenação nacional não precisa desembolsar a cada ano.

Fontes de recursos

01/10/2015 a 30/09/2016



Este gráfico foi criado para calcular o total dos recursos econômicos (voluntariado, recursos monetários e não monetários) que são efetivamente disponibilizados para o atendimento das ações da Pastoral da Criança, que neste exercício somaram R\$198.531.074, conforme está demonstrado a seguir.

Recursos financeiros - R\$ 34.128.312

Estão demonstrados, nesta parte do gráfico, todos os recursos financeiros disponibilizados para as ações da Pastoral da Criança, no período de 1º de outubro de 2015 a 30 de setembro de 2016.

O Ministério da Saúde (com a disponibilização de R\$ 16.955.000) é o mais importante financiador das ações, mantendo uma parceria de longa data, firmada desde 1987.

Além do Ministério da Saúde, existem as parcerias locais, com os governos estaduais e municipais (somando R\$ 575.918). E, ainda, o voto de confiança de várias entidades do setor privado (tais como HSBC, Fundação Vale, Unilever, Gerdau, entre outras) e da Associação Evangelizar é Preciso, que acreditam na missão da Pastoral da Criança.

Por parte das pessoas físicas, demonstra-se também os valores conquistados por meio da campanha de doação pela conta de energia elétrica (totalizando R\$ 2.154.941), nos seguintes estados: Alagoas, Bahia, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Mato Grosso, Minas Gerais, Pará, Paraná, Rio de Janeiro, Santa Catarina, São Paulo, Sergipe e Tocantins. E também as contribuições recebidas diretamente pelas coordenações paroquiais (R\$ 648.579); diocesanas e estaduais (R\$ 926.554); e nacional (R\$ 724.988).

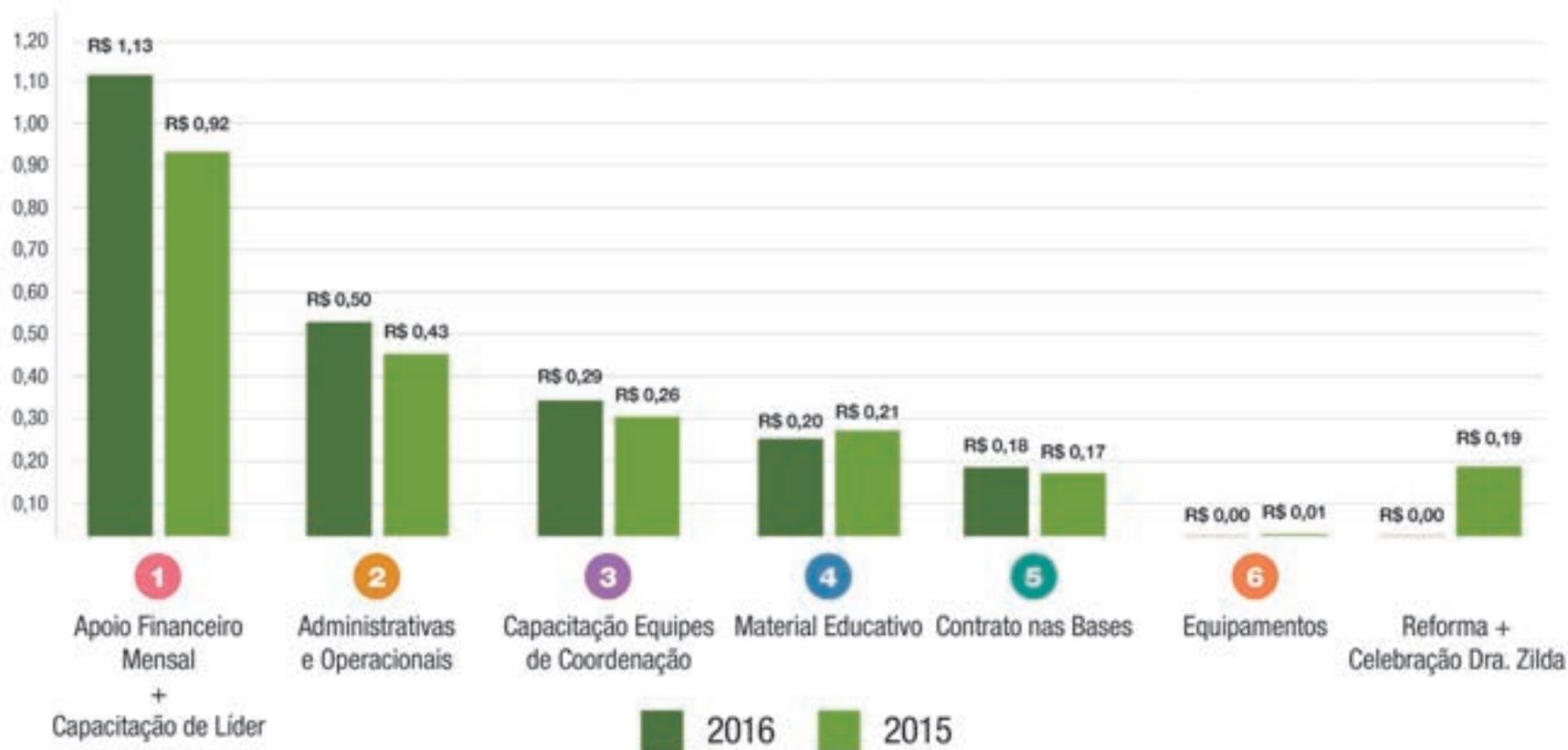
Neste exercício, houve uma receita de R\$ 4.459.950 referente ao resultado de todas as aplicações financeiras da Pastoral da Criança. Por exemplo, o convênio com o Ministério da Saúde é destinado a dois anos de ações e pago em quatro parcelas – o que significa que, em média, cada repasse precisa durar um semestre, sendo utilizado aos poucos. Enquanto isso, a quantia que ainda não foi usada fica rendendo.

I Prestação de contas

Aplicação dos recursos financeiros por criança/mês

01/10/15 a 30/09/16: R\$ 28.311.722,79

Gasto mensal por criança: R\$ 2,30



Total de despesas: R\$ 28.311.722,79

O gráfico acima mostra como os recursos foram utilizados e quanto cada despesa representa no gasto mensal por criança, fazendo uma comparação entre os anos de 2015 e 2016. Entenda melhor o que significa cada item:

- 1 Apoio mensal capacitação de líderes** - São recursos que a coordenação nacional envia diretamente para as coordenações de estado e dioceses (setores), para acompanhamento das ações básicas de saúde, nutrição e educação. Os recursos destinados às dioceses devem ser divididos entre as paróquias e comunidades, para acompanhamento de gestantes e crianças e, principalmente, para os dias de Celebração da Vida, Visita Domiciliar, Reunião para Reflexão e Avaliação e, ainda, para capacitação de líderes (especialmente do Guia do Líder). Em média, cerca de 70% dos recursos que chegam às coordenações diocesanas devem ser destinadas às paróquias.
- 2 Administrativas e operacionais** - São despesas necessárias para o funcionamento da Pastoral da Criança, tais como contratação de equipes técnicas e administrativas, água e esgoto, energia elétrica, comunicação, sistema de informação, entre outras.
- 3 Capacitação** - Recurso investido em atividades desenvolvidas em nível nacional e de estado, núcleo, diocese, área e paróquia, como: capacitações do Guia do Líder para capacitadores e multiplicadores; assembleias estaduais e de setor; encontros regionais e outras capacitações em temas diversos (por exemplo: controle social, Brinquedos e Brincadeiras, Alimentação e Hortas Caseiras, missão e gestão, entre outros).
- 4 Material educativo** - Custo com a produção, impressão e envio de materiais, como Guia do Líder, Caderno do Líder, livros das ações complementares, cartelas dos Laços de Amor, Revista Pastoral da Criança, etc.
- 5 Contrato nas bases** - Contratação de equipes técnicas nos estados e nas dioceses para acompanhamento das ações básicas de saúde.
- 6 Equipamentos** - Aquisição de equipamentos, tais como computadores, móveis, utensílios e outros.

Gasto mensal por criança: Este cálculo é o resultado da divisão entre o total de R\$ 28.311.722,79 em despesas e o total de 1.027.339 crianças acompanhadas (2º trimestre de 2016), distribuído por 12 meses. Valor que só é possível por causa da dedicação do voluntariado e da união de esforços em várias instâncias. É esse empenho em conjunto que faz acontecer um acompanhamento de qualidade a tantas famílias, com baixo custo.

Vale lembrar que o gasto mensal por criança inclui todos os itens descritos no gráfico, desde materiais e capacitações para preparar os voluntários, até outras necessidades administrativas, e não apenas o apoio mensal que chega diretamente às coordenações diocesanas.

Em 2015, o custo mensal por criança foi de R\$ 2,19, para R\$ 29.034.044,32 em despesas. ■



As demonstrações contábeis na íntegra, o relatório dos auditores independentes, do Conselho Econômico e do Conselho Fiscal estão no Portal da Transparência: <https://wiki.pastoraldacrianca.org.br/PortalTransparencia>
E também no site: www.pastoraldacrianca.org.br/financeiro.

Tabela nutricional: como ler os rótulos

A educação nutricional é um processo de diálogo entre os profissionais de saúde e a população, que utiliza diferentes abordagens para garantir acesso às informações sobre nutrição e promover a formação de hábitos alimentares saudáveis.

A leitura dos rótulos dos alimentos faz parte da educação nutricional e é importante para que cada pessoa possa escolher melhor os alimentos para compor uma dieta balanceada.

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) determina que algumas informações são obrigatórias nos rótulos dos alimentos. Entenda o significado de cada item:

BISCOITO RECHEADO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 30g ou (2,5 biscoitos)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	146kcal	7
Carboidratos	20g	7
Proteínas	1,8g	2
Gorduras totais	6,5g	12
Gorduras saturadas	2,7g	12
Gorduras trans	0,3g	**
Fibra alimentar	1,2g	5
Sódio	65mg	3

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valor não estabelecido.



VALOR ENERGÉTICO

Representa a energia que o nosso corpo produz a partir do consumo do alimento. Nos rótulos, o valor energético é expresso em forma de quilocalorias (Kcal) ou quilojoules (kJ). São necessárias 2.000 calorias diárias (média para um adulto saudável).

CARBOIDRATOS

Após a digestão, serão transformados em açúcar para fornecer energia para o nosso corpo. O que não é utilizado pelo organismo é armazenado na forma de gordura. Alimentos com maior percentual de carboidratos devem ser consumidos com moderação.

PROTEÍNAS

São importantes na construção, conservação e reconstrução dos tecidos, órgãos e células do corpo. Se consumidas na quantidade adequada, garantem a manutenção da saúde e proporcionam a sensação de saciedade.

GORDURAS TOTAIS

Item que representa o total de gorduras encontradas no alimento (poliinsaturadas, monoinsaturadas, saturadas e trans). As gorduras ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. O consumo deve ser moderado, já que o abuso provoca aumento de peso.

GORDURAS SATURADAS

O consumo em excesso desse tipo de gordura aumenta o risco de doenças do coração, não sendo recomendado o consumo dos alimentos com alto %VD.

GORDURA TRANS

Também conhecida como ácidos graxos trans. O nosso corpo não precisa desse tipo de gordura, de modo que quando é consumida em grande quantidade pode aumentar o risco de doença do coração.

FIBRA ALIMENTAR

As fibras ajudam a controlar as taxas de açúcar no sangue e o colesterol, melhoram as funções intestinais e aumentam a nossa saciedade. Dê preferência para alimentos ricos em fibras.

ATENÇÃO: Segunda a Anvisa, deve-se consumir no máximo 2g de gordura trans por dia. Porém, a legislação só exige que sejam registrados valores acima de 0,2 por porção, ou seja, qualquer valor abaixo disso pode ser declarado como zero!

SÓDIO

Ajuda a manter nosso corpo hidratado e no desempenho adequado do cérebro. Porém, quando consumido em excesso, provoca retenção de líquidos e o aumento da pressão arterial. O sódio é um dos componentes do sal de cozinha e está presente na maioria dos produtos industrializados, mesmo naqueles que têm sabor doce. Por isso, mantenha distância do sal e preste atenção no %VD.



I Nutrição

PORÇÃO EM GRAMAS (G) OU MILILITROS (ML)

Quantidade média do alimento que deve ser consumida em cada ocasião para manter uma alimentação saudável.

MEDIDA CASEIRA

É a forma como podemos medir a porção do alimento em nossa casa, utilizando utensílios domésticos como: fatias, unidades, xícaras e colheres.

%VD

A sigla significa Percentual de Valores Diários. É o percentual de calorias e nutrientes que o alimento apresenta em relação a uma dieta de 2.000 Kcal.

Por exemplo: se um alimento apresenta 90% do VD de sódio, é sinal de que ele fornece quase toda a quantidade recomendada desse nutriente para um dia.



Ilustração: Freepik.com

Fica a dica!

Os ingredientes são listados por ordem decrescente, ou seja, o primeiro da lista é o que está em maior quantidade. É bom evitar o consumo de alimentos em que as gorduras ou açúcares (sacarose, maltose, glucose, dextrose) aparecem primeiro.

Referências:

- Manual de orientação aos consumidores - Educação para o consumo saudável (Anvisa).
- Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde).



Tapioca com geleia de maracujá

Ingredientes:

- 2 maracujás
- 80g de açúcar (4 colheres de sopa)
- 500ml de água (2 xícaras de chá)
- 1 unidade de canela em pau
- 100g de goma de tapioca (2/3 de xícara de chá)

Modo de preparo:

Geleia:

1. Retirar a polpa do maracujá, guardando as cascas.
2. Retirar a parte amarela da casca e cortar a parte branca, sem a parte de dentro, em cubos pequenos.
3. Levar ao fogo a polpa, o açúcar, a parte branca cortada em cubinhos, a água e a canela em pau.
4. Cozinhar até reduzir à metade.
5. Esperar esfriar.

Tapioca:

1. Peneirar a goma.
2. Em uma frigideira, fazer uma cama com a goma e levar ao fogo por 2 minutos.
3. Virar o lado e esperar mais 2 minutos.
4. Rechear a tapioca com a geleia e dobrar formando um leque.

Fonte: Página 143 - Alimentos Regionais Brasileiros. Ministério da Saúde, 2ª edição.



Quer saber o que é glúten, porque algumas pessoas têm alergia a ele, a diferença de light e diet e muito mais sobre educação nutricional? Acesse: www.pastoraldacrianca.org.br/educacao-nutricional



Avançando no cuidado integral da criança na Primeira Infância



Foto: Arquivo Pastoral da Criança

Vital Didonet
Assessor da Rede Nacional
Primeira Infância

O Marco Legal da Primeira Infância – ou Lei nº 13.257 – é a lei mais atual e mais completa que temos no Brasil para orientar as políticas, os programas e as ações que têm a finalidade de atender os direitos das crianças de até seis anos de idade. Ela foi sancionada em fevereiro de 2016 e já está causando bons resultados. Na Revista Pastoral da Criança nº 4, de 2016, Clóvis Boufleur citou várias coisas determinadas por essa lei, que são de grande importância para uma boa gestação, o parto, o cuidado pós-natal e para o desenvolvimento do bebê. Neste número, vamos ver quatro ações que já estão sendo praticadas e que aos poucos vão fazer um ambiente mais favorável à vida e ao desenvolvimento das crianças.

A licença paternidade: o homem adquiriu a possibilidade de ganhar 15 dias de licença no trabalho (além dos 5 já concedidos pela Constituição Federal, de 1988), para ficar com a mulher e o bebê após seu nascimento. A finalidade dessa licença é possibilitar a experiência mais direta do homem no cuidado do bebê, o que favorece a formação do vínculo afetivo, tão necessário para a vida emocional. E também repartir com a mulher a responsabilidade de cuidar do bebê nos primeiros dias da vida.

A escuta da criança. Desde bem pequenina, a criança expressa o que sente, o que precisa, o que sabe do mundo ao seu redor. Por meio de linguagens não verbais (gestos, sorriso, choro, olhar, posição do corpo) e verbal, ela é capaz de comunicar o que está presente na sua sensibilidade. Se os adultos entendem, escutam e atendem a criança, se estabelece uma relação de respeito e valorização da criança, que a ajuda a formar uma autoimagem positiva de si, como pessoa capaz e participante. É o começo da cidadania.

Espaços lúdicos para as crianças brincarem, interajam com outras crianças e com a natureza. Vários municípios fizeram leis sobre a criação de brinquedotecas, parques infantis, lugares de convivência. Por força do Marco Legal da Primeira Infância, as cidades, os bairros, as vilas e favelas vão se tornar mais amigas da criança e as crianças poderão brincar e, pelo brincar, se desenvolverem muito mais.

Programas de apoio às famílias, por meio de visitas domiciliares, especialmente às que enfrentam situações de maior dificuldade no cuidado integral de seus filhos nos primeiros anos de vida. A lei diz que os visitantes têm que ter formação adequada para compreender as situações complexas que podem encontrar e saber apoiar a família conforme a necessidade delas. E que essas visitas sejam estimuladoras e facilitadoras do acesso das famílias e seus filhos aos serviços públicos existentes na comunidade, como Centros de Referência da Assistência Social (CRAS), Centros de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), creche e pré-escola, e às instituições que constituem o Sistema de Garantia de Direitos, com o Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente, etc. ■



Saiba mais sobre o Marco Legal da Primeira Infância e que mudanças trouxe para a legislação: www.pastoraldacrianca.org.br/marco-legal

Tema do programa Viva a Vida:

Sugere-se que as rádios veiculem entre:

Campanha "Toda gestação dura 1000 dias" e Mutirão em busca das gestantes (1323)	06/fev e 12/fev
Influência dos pais na educação dos filhos (1324)	13/fev e 19/fev
DST's: como prevenir (1325)	20/fev e 26/fev
Campanha da Fraternidade 2017 (1326)	27/fev e 05/mar
Dia Internacional da Mulher (1327)	06/mar e 12/mar
Marco Legal da Primeira Infância (1328)	13/mar e 19/mar
Dia Mundial da Água (OMS) (1329)	20/mar e 26/mar
Alimentação e saúde (1330)	27/mar e 02/abr
Aborto espontâneo: sofrimento em família (1331)	03/abr e 09/abr
Páscoa (1332)	10/abr e 16/abr
Febre nas crianças (1333)	17/abr e 23/abr
Dormir de barriga para cima é mais seguro (1334)	24/abr e 30/abr



Confira, na tabela, os temas dos programas de rádio dos meses de fevereiro, março e abril de 2017.

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

Quer saber mais sobre o programa, o cadastro de rádios ou enviar sugestões? Entre em contato pelo e-mail: midias@pastoraldacrianca.org.br.



É possível ouvir e fazer download dos programas pelo site da Pastoral da Criança: www.pastoraldacrianca.org.br/radio

Contatos



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



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



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



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



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



Vídeos educativos, mensagens especiais e reportagens:
www.pastoraldacrianca.org.br/youtube



CONECTE-SE COM A PASTORAL DA CRIANÇA E O MUSEU DA VIDA!

Que tal ajudar a divulgar cada vez mais informações que podem fazer a diferença para a vida plena de todas as crianças? A Pastoral da Criança está presente nas redes sociais. Acesse e compartilhe!

 /pastoraldacrianca /museudavidacuritiba

 @pastdacrianca

 www.pastoraldacrianca.org.br/youtube