



Todos na luta contra a **obesidade infantil**



Voluntariado: a rede de solidariedade que move a Pastoral da Criança

Acompanhamento nutricional: Informações atualizadas ajudam os voluntários a melhorar o acompanhamento das crianças

Nunca é tarde para começar a cuidar da saúde dos pequenos

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:

Vanuza Santos Wistuba - MTB 6141/PR

Reportagem e edição:

Lígia Fumaneri Rosa

Vanuza Santos Wistuba

Diagramação:

Bruna Luiza de Oliveira Corso

Foto de capa:

Débora Toledo de Araújo

Impresso com apoio do

Ministério da Saúde

Impressão: Coan Indústria Gráfica

Tiragem: 130.000 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, SP e TO.

Parceiros em Projetos e Programas:



Parceiros Técnicos:



- 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

Itaú

Agência: 0255

Conta: 07091-4

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

ÍNDICE

04 | Mensagem

05 | Reflexão

Dom Anuar, Presidente da Pastoral da Criança, nos convida a refletir sobre a nossa missão e os nossos esforços.

06 | Voluntariado: benefício para todos!

O voluntariado é o pilar mais importante da Pastoral da Criança e o responsável pela multiplicação do conhecimento e da solidariedade entre as famílias mais pobres.

09 | Espaço das Comunidades

12 | Obesidade Infantil: uma luta para toda comunidade

A obesidade infantil é uma luta a ser enfrentada por todos nós. A reportagem especial traz informações e sugestões de por onde começar a mudança coletiva de hábitos que pode garantir vida plena para todas as crianças, bem longe da obesidade.

23 | "Acompanhamento: o cuidado que faz a diferença

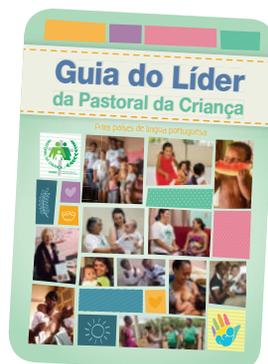
Toda criança tem o direito de ser amada, cuidada e acolhida desde a gestação e temos certeza que todos os pais querem o melhor para os seus filhos. O que fazer se, por falta de informação, fizeram algo diferente?

26 | Orgulho de fazer sempre o melhor pela criança

Informações atualizadas para o líder ter a possibilidade de melhorar o acompanhamento das famílias.

30 | Obesidade infantil: assunto de todos

31 | Fique por dentro



Cristãos leigos e leigas na Igreja e na Sociedade



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Irmã Veneranda da Silva Alencar

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

“Vós sois o Sal da terra, vós sois a Luz do mundo”. (Mt 5,13-14)

Chegamos a 10ª edição da revista Pastoral da Criança. Agradecemos a Deus por ter nos dado força e coragem para, a cada três meses, você ter em suas mãos este instrumento de formação contínua para levar informação e animá-lo.

Estamos terminando mais um ano de atuação pastoral e podemos olhar para trás e verificar quantas coisas boas realizamos no acompanhamento às famílias de nossa comunidade. Você já pensou quantas crianças nasceram saudáveis no Brasil este ano por conta do trabalho da Pastoral da Criança?

Só este fato justifica podermos celebrar a festa do Natal que se aproxima. Quantas vezes Jesus nasceu por nossas mãos? Aproveitamos para sugerir que você, na noite de Natal, quando estiver com sua família, **faça uma oração por todas as crianças que ajudou a nascer neste ano.** Esse momento, será uma grande Celebração da Vida que você terá junto com seus familiares, que dão todo o apoio ao seu trabalho pastoral. Que beleza será o nosso Natal, você não acha?

Aliás você sabe que um pouco antes do Natal, no dia 05 de dezembro, estaremos celebrando o Dia da Pastoral da Criança? Será um dia para você reunir os irmãos de sua comunidade, meditarem a Palavra do Senhor e fortalecerem a missão que é trabalhar para que nossas crianças tenham uma vida digna. Como somos felizes de pertencer à Pastoral da Criança e viver sempre preocupados com o bem de nossa comunidade e com a felicidade de nossas famílias!

Também, é muito bom pensarmos no ano que começa. **Para nós da Pastoral da Criança, será um ano abençoado, pois estaremos comemorando 35 anos de existência.** Você já pensou o que significa para a Igreja no Brasil e para toda a sociedade a nossa presença de dedicação às famílias ajudando elas a terem uma vida mais digna? Nossas ações são simples e profundas porque transformam a realidade. Estejamos sempre animados a continuar esta caminhada tão bonita.

Neste ano de 2018, também veremos ampliar em nossos Setores o Acompanhamento Nutricional. Medindo e pesando nossas crianças, estaremos dando oportunidade às nossas famílias de perceberem com mais clareza a situação alimentar de seus filhos e assim serem melhor orientadas para que eles tenham uma vida abundante. Hoje, o problema maior de nossas crianças é a obesidade e isso exige de nós novas respostas.

Tenhamos coragem e ânimo para continuar esse nosso lindo trabalho pastoral. Com toda a certeza Deus acompanha a cada um de nós na sua disponibilidade para construir o seu Reino em cada uma de nossas comunidades.

Abrços Fraternos e Missionários.

“Você já pensou quantas crianças nasceram saudáveis no Brasil este ano por conta do trabalho da Pastoral da Criança?”.



Dom Anuar Battisti
Arcebispo de Maringá e Presidente
da Pastoral da Criança

Nada acontece sem esforço

A nossa vida é feita de erros e acertos. **Queremos sempre acertar mais e fazer melhor. Isso depende de como faço e porque faço.** Posso fazer por obrigação, por medo, por não ter o que fazer, ou simplesmente para ganhar uma retribuição financeira. Tudo precisa esforço e tudo precisa ter um objetivo claro, uma meta a ser alcançada. Ninguém é capaz de passar uma vida trabalhando sem saber aonde quer chegar. **É fundamental perguntar-nos sempre: Por que estou aqui neste trabalho? Por que escolhi essa vocação? Por que estou empenhando a minha vida neste ou naquele projeto?** Sem ter uma meta a ser alcançada, o desânimo toma conta.

Um segundo aspecto que me parece fundamental é amar o que se faz. **Colocar gosto, paixão no serviço, dedicação total na realização daquilo que acredito.** A paixão pela missão leva cada um a se empenhar cada vez mais e fazer permanentemente o melhor. Nunca se contentar com os resultados achando que fez tudo. É preciso sempre recomeçar e enfrentar os desafios sem medo. A realidade às vezes nos assusta, porém, A meta que queremos alcançar é maior e mais gratificante. Fazer tudo, como se tudo dependesse de nós, mas ao mesmo tempo como se tudo dependesse de Deus. Nesse esforço permanente de recomeçar é necessário

dobrar os joelhos. Colocar diariamente nossa vida e a vida daqueles que amamos ou não amamos o suficiente, debaixo da proteção divina. Orar sempre é fazer com que o impossível aconteça, pois **Deus sempre sabe o que é melhor.** Nunca esqueça, nada acontece sem esforço.

“Fazer tudo, como se tudo dependesse de nós, mas ao mesmo tempo como se tudo dependesse de Deus”.



Voluntariado: benefício para todos!

Uma experiência transformadora. É assim que definimos o voluntariado, o pilar mais importante da Pastoral da Criança. Em 1983, a médica pediatra e sanitária Zilda Arns Neumann, desenvolveu a pedido da CNBB, a metodologia comunitária de multiplicação do conhecimento e da solidariedade entre as famílias mais pobres. Inspirada pelo milagre da multiplicação de cinco pães e dois peixes, que saciaram a fome de mais de 5 mil homens, como narra o Evangelho de São João (Jo 6, 1-15), Zilda mostrou que a educação das famílias por meio de líderes comunitários capacitados, era a melhor forma de combater as doenças facilmente preveníveis e a mortalidade infantil.

Os 35 anos de história da Pastoral da Criança são marcados por todos aqueles que dedicam seu tempo a ajudar os que mais precisam e formam uma rede de solidariedade de mais de 160 mil voluntários, dos quais 87.671 são líderes comunitários, que atendem quase um milhão de crianças e 55 mil gestantes, em 781 mil famílias e levam a missão da Pastoral para 29 mil comunidades, em 3.479 municípios brasileiros.

Dados do Sistema de Informação da Pastoral da Criança, segundo trimestre de 2017



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

“Os líderes formam uma rede de solidariedade humana para multiplicar o saber e a própria solidariedade, com base no espírito de Fé e Vida”

Dra. Zilda Arns Neumann

1983

Criação da Pastoral da Criança



Eunice Vicente Cardoso Florestópolis - PR

Uma vez líder, sempre líder! Uma vez que você conhece o conteúdo da Pastoral, que você participa, você não é líder só nas visitas. Você se torna líder no ponto de ônibus, líder na sala de espera do dentista, líder onde você estiver e enxergar uma criança no colo de uma mãe ou uma mulher grávida, porque em todos esses momentos você estará falando da Pastoral da Criança. **Essa é uma oportunidade que Deus nos deu para ajudar o próximo.**

1984



Eva Lacerda / Porto Alegre - RS

Agradeço a Deus por Ele ter me colocado nesta missão, pois tudo que eu sou hoje, eu aprendi participando na Pastoral da Criança. Ver a realidade das famílias e como a condição de vida delas melhorou, é lindo, é o que mais me gratifica. **Fazer parte da Pastoral da Criança é viver o Evangelho em nossas vidas**, é construir o Reino de Deus aqui e agora.

1991



Marilda Paiva / Itumbiara - GO

Eu era muito tímida e tinha muitas dificuldades quando entrei na Pastoral da Criança, mas ser líder sempre foi o meu maior prazer. Quanto mais eu aprendia nas capacitações, mais eu podia ajudar e a vontade de aprender e orientar, só aumentava. **A Pastoral amplia os nossos horizontes**. Eu me transformei em uma pessoa muito melhor, com coração e determinação. Eu amo a Pastoral da Criança.

2000



Ivonete Souza Nobrega / Taperoá - PB

Na minha missão de líder da Pastoral da Criança, o mais gratificante é quando eu chego para fazer à celebração da vida e uma criança corre para me abraçar. **Eu me sinto abençoada por Deus**.

2000



Lourdes Bolis / Duque de Caxias - RJ

Quando eu escutei o convite do nosso pároco para participar da Pastoral da Criança, tudo mudou. É preciso realmente escutar este chamado, pois ele vai direto ao coração e sempre nos lembra da nossa missão. **O legado que a Dra. Zilda nos deixou é lindo e muito forte, cria raízes em nossos corações e nos encanta!**

2002



Joana D'Arc Lucio Pereira / Primavera do Leste - MT

Ser voluntária da Pastoral da Criança abriu muitas opções em minha vida e me trouxe inúmeros benefícios, principalmente o de poder cuidar da vida desde a gestação. **Por meio da missão da Pastoral, elevei minha autoestima** e decidi cursar Pedagogia para poder entender e aprender mais sobre a infância, o que fez eu me apaixonar pela Educação Infantil. Hoje, eu sou professora efetiva no meu município.

2005



Deusilene Campos / Diocese de Itumbiara - GO

Ser voluntária da Pastoral da Criança, mudou a minha forma de pensar, agir e avaliar as minhas atitudes. Antes, eu acreditava que ajudar as pessoas era tempo perdido e que não era minha função orientar as famílias, esse era trabalho apenas para o governo. Hoje eu entendo o quão valioso é o trabalho da Pastoral da Criança, que recebemos em troca um salário incalculável.

2006



Marcos Silva / Manacapuru - AM

Eu entrei na Pastoral da Criança com 13 anos de idade. Hoje, estou com 24. São 11 anos de serviço a vida, que me ensinaram a cuidar dos outros, do meu ambiente de trabalho, das famílias e de todos aqueles com quem me envolvo. **A Pastoral da Criança é um dos mais belos serviços e uma prova de amor,** que não visa retornos e sim a satisfação dos outros, daqueles que mais precisam de nós. Ver as crianças que eu acompanhei quando comecei já adultas e sadias, é uma alegria!

2011



Marlene Antonio / Sertãozinho - SP

Ser voluntária era tudo o que eu desejava na minha vida, mas não conseguia me ver em nenhum trabalho e sempre perguntava a Deus, em que poderia ser útil. Foi quando eu e meu marido perguntamos ao padre se tinha Pastoral da Criança e ele respondeu que não, mas que se tínhamos esse desejo, poderíamos começar em nossa comunidade. Nós amamos ser da Pastoral da Criança, **esse é um laço muito simples, mas também muito forte e verdadeiro, que une os corações de todas as famílias.**

2016



Gustavo Campos / Colombo - PR

Eu entrei na Pastoral da Criança com 15 anos para ajudar a minha mãe e acabei gostando muito de acompanhar as crianças e fazer a visita domiciliar. Hoje eu vejo que **tudo o que fazemos ajuda as famílias, com as nossas ações e colaboração elas podem crescer socialmente e economicamente, elas se tornam mais fortes e o mesmo acontece com os líderes,** toda vez que chamamos mais gente, formamos uma família ainda maior.





Confira as notícias completas destas e de mais cidades no Espaço das Comunidades na internet, pelo link: ec.pastoraldacrianca.org.br. E mande também as histórias de sua região para o e-mail: revista@pastoraldacrianca.org.br, incluindo o nome da comunidade, paróquia, cidade, estado e detalhes da atividade realizada.

Fotos: Arquivo da Pastoral da Criança



A participação da Pastoral da Criança na X Conferência Municipal de Saúde de Lagoa Santa (MG) foi uma oportunidade de contribuir para o debate sobre melhores condições de saúde para gestantes e crianças da cidade.



Roda de Conversa em Cerejeiras, em Rondônia. As gestantes se reúnem semanalmente no centro de formação da Paróquia Cristo Salvador, inclusive com a presença de enfermeiras que ajudam a orientar sobre aleitamento materno e outros temas.



Cerca de 370 pessoas participaram da Gincana da Pastoral, comemorando os 25 anos da Pastoral da Criança na Diocese de Ji-Paraná (RO). Reuniram-se as quatro paróquias da área sul para este grandioso evento, que aconteceu na Paróquia Sagrada Família, em Cacoal.



A comemoração dos 25 anos de missão na Diocese de Marabá, no interior da Amazônia, estado do Pará, contou com a presença do coordenador nacional adjunto, Dr. Nelson Arns Neumann. Parabéns a todos que assumiram o compromisso com as crianças!



Esta é a primeira turma dos que foram capacitados em Curitiba! Eles serão responsáveis por expandir o uso do Aplicativo Visita Domiciliar nas comunidades do seu setor e, caso necessário, nos setores vizinhos.



Capacitação de atualização do Guia do Líder 2015 para capacitadores, realizada em Mossoró (RN), pelos multiplicadores do estado. Que todos possam continuar contribuindo para a missão, com conhecimento e alegria!

Dioceses que comemoram **30 ANOS** de amor ao próximo

Esse é um momento muito especial para várias comunidades no Brasil. São 30 anos de amor, dedicação ao próximo e solidariedade. Desejamos a todos que atenderam o chamado de Deus para realizar essa missão junto as crianças, muitas felicidades e realizações.



Vila Nova (SC)



Bragança Paulista (SP)



Diocese de Coxim (MS)



Teixeira de Freitas (BA)

Lembrança

Na esperança do Cristo Ressuscitado, ficam a homenagem e a gratidão àqueles que agora vivem na glória de Deus!

Edivaldo dos Santos Costa, da Diocese de Bragança Paulista (SP), voluntário e capacitador do Guia do Líder, há 17 anos na Pastoral da Criança.

Ivanir Rodrigues Dias, da Diocese de Francisco Beltrão, município de Salgado Filho (PR), Paróquia São Francisco de Assis.

Rita Ribeiro Hashinokuti, da Diocese de Naviraí, Paróquia Imaculado Coração de Maria (MS).

Florestópolis



Florestópolis comemora com muita alegria os 35 anos de Pastoral da Criança, na Paróquia São João Batista. A missa foi celebrada pelo Arcebispo de Londrina, Dom Geremias Steinmetz e concelebrada por padres de paróquias próximas a região. Esteve presente no evento a coordenadora nacional da Pastoral da Criança, Irmã Veneranda Alencar. Desejamos muita luz na caminhada de todos os líderes!



A Paróquia de Santa Cruz e São João Batista (PA), está fazendo novas parcerias com as rádios das comunidades para divulgar as informações da Pastoral da Criança, por meio do programa de rádio Viva a Vida.



Líderes da Pastoral da Criança de Floresta (PE) se reuniram para divulgar a campanha "Dormir de barriga para cima é mais seguro" nas unidades de saúde da cidade.



O coordenador Adjunto da Pastoral da Criança, Dr. Nelson Arns Neumann, junto aos voluntários da Pastoral da Criança da Diocese de Xingu (PA), visitaram as famílias acompanhadas na comunidade de Nossa Senhora Aparecida.



A Paróquia Nossa Senhora de Assunção, da Diocese de Santos (SP), realizou o batismo de 7 crianças acompanhadas pela Pastoral da Criança. A cerimônia foi celebrada pelo Frei João Pereira Lopes, que acolheu com muito carinho as famílias e as crianças.

Carta de uma mãe acompanhada

"A Pastoral da Criança de Cotia está comemorando dez anos.

Temos muito que agradecer a Deus e a todos que fizeram e fazem parte dessa linda Pastoral. Quero agradecer a todos os voluntários, por visitar as famílias e olhar para que nossas crianças cresçam com saúde.

Quero que vocês saibam que tudo isto gera nos nossos corações o mais vivo sentimento de gratidão. Há muita coisa ainda a sonhar e realizar.

A você que, hoje, nesse momento desafiador, continua com a sua chama acesa para iluminar a vida de tantas realidades dolorosas de

nossas famílias, a você que sem medir esforços sai ao encontro do outro, levando alegria, esperança e a certeza de que os sinais do Reino ainda acontecem no meio de nós, toda a nossa gratidão.

Muito obrigada por tudo que vocês fazem pela minha família e para todas que participam dessa linda Pastoral da Criança.

Um abraço carinhoso com meu agradecimento a cada um de vocês que faz a Pastoral da Criança acontecer onde está".

Aline de O. Alvez, mãe acompanhada na Paróquia Nossa Senhora Monte Serrat, Setor de Osasco, Jardim Panorama - Cotia (SP)



Todos na luta contra a obesidade infantil



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

Fazer a criança comer bem é certamente uma das maiores preocupações dos pais com relação à saúde dos pequenos, mas a responsabilidade por uma alimentação de qualidade vai muito além da família e da criança. Toda a sociedade e o governo precisam agir juntos para garantir uma primeira infância saudável e longe da obesidade infantil.

É cada vez mais comum a obesidade ter início nos primeiros anos de vida, quando o corpo está em desenvolvimento e se formam a maior parte das células que “guardam gordura”. Atualmente, estima-se que 13%* das crianças entre 0 e 5 anos estejam com excesso de peso no Brasil.

Sabemos que a obesidade infantil é o resultado da conta entre:

$$\begin{array}{c} \text{a quantidade de calorias que} \\ \text{a criança ingere} \\ \text{menos} \\ \text{a quantidade de energia que ela} \\ \text{gasta em brincadeiras ativas.} \\ \text{=} \\ \text{Peso da criança} \end{array}$$

Isto é, se ela ingere alimentos muito calóricos, com açúcar ou gordura em excesso, e tem uma rotina pouco ativa, a sobra vai se acumulando em forma de gordura corporal.



Segundo a nutricionista da Pastoral da Criança, Caroline Dalabona, o ganho de peso na infância pode acontecer por diversos motivos e a influência vem de todo lado: *“Tudo o que está em volta da criança influencia na formação dos seus hábitos alimentares e, por consequência, no seu consumo. O que a família come normalmente, a alimentação comum na comunidade em que a criança vive, se ela tem ou não possibilidade de brincar na sua rua ou algum lugar público, se assiste muita televisão e propagandas cheias de produtos coloridos e industrializados feitas para chamar sua atenção e até mesmo, na atuação do governo no controle de alimentos que não deveriam estar na alimentação das crianças”*.

Rótulos e a escolha dos alimentos

Você tem costume de olhar o rótulo dos alimentos? Você se preocupa com a quantidade de nutrientes? E com a quantidade de ingredientes que prejudicam a saúde? Se você respondeu sim para todas as questões, parabéns! Essa é uma ótima forma de fazer escolhas mais saudáveis. Mas fica a pergunta: é fácil entender as informações dos rótulos?

Além dos nomes estranhos, das letras miúdas, informações nutricionais confusas e o excesso de dados que dificultam a leitura, é preciso prestar muita atenção no valor energético (kcal) de cada produto, que representa a quantidade de energia que o nosso corpo produz a partir do consumo do alimento.

Tudo isso, porque todos os rótulos trazem como referência 2.000 kcal, a média necessária para um adulto saudável desempenhar as suas atividades por um dia. Até mesmo os alimentos para crianças usam esse valor!

O problema é que, para uma criança de 2 anos, a recomendação média de consumo é apenas metade da de um adulto (1.000 kcal por dia). Se olharmos os rótulos pensando nas crianças, uma única porção de biscoitos recheados, por exemplo, representa 14% do total de calorias que ela deve ingerir no dia todo. Isso se comer só 3 unidades!

Rotulagem de alimentos

Achocolatados

Valores considerando a porção de 270ml (1 unidade)

| | Quantidade por porção | % do valor diário para adulto (2000 kcal) | % do valor diário para criança de 2 anos (1000kcal) |
|--------------------|-----------------------|---|---|
| Valor energético | 169 kcal | 8% | 16% |
| Carboidratos | 25g | 8% | 16% |
| Gorduras totais | 4,7g | 9% | 18% |
| Gorduras saturadas | 2,7g | 12% | 24% (não há recomendação de consumo de gordura saturada por criança) |

Bolacha recheada

Valores considerando a porção de 30g (3 biscoitos)

| | Quantidade por porção | % do valor diário para adulto (2000 kcal) | % do valor diário para criança de 2 anos (1000kcal) |
|--------------------|-----------------------|---|---|
| Valor energético | 142kcal | 7% | 14% |
| Carboidratos | 21g | 7% | 14% |
| Açúcares | 9,5g | não tem recomendação de consumo | não tem recomendação de consumo |
| Gorduras totais | 5,5g | 10% | 20% |
| Gorduras saturadas | 2,0g | 9% | 19% (não há recomendação de consumo de gordura saturada por criança) |

Referência: Sociedade Brasileira de Pediatria - SBP. Manual de Orientação do Departamento de Nutrologia. Alimentação do Lactente ao Adolescente, alimentação na escola, alimentação saudável e vínculo mãe-filho, alimentação saudável e prevenção de doenças, segurança alimentar. 3ª ed. 2012.

***60,8% das crianças menores de 2 anos comem biscoitos ou bolachas recheadas e 32,3% tomam refrigerante ou suco artificial.**

Para a nutricionista Caroline, o governo tem o dever de regulamentar a forma de apresentação dos rótulos de alimentos, obrigando a indústria a colocar de forma mais clara a quantidade de ingredientes que são ruins para a saúde, como sal, açúcar e alguns tipos de gordura, além

dos aditivos químicos. “Também devemos ter a oportunidade de saber, só de olhar o rótulo de um alimento feito para crianças, a quantidade desses ingredientes que ela está ingerindo e a informação nutricional proporcional às necessidades diárias dela”, reforça ela.

Açúcar adicionado

Existe um tipo de açúcar naturalmente presente em frutas e legumes. E existe outro tipo, industrializado e adicionado a todo o tipo de alimentos. Esse açúcar serve para tornar o gosto dos produtos mais agradáveis ao paladar das crianças, para tornar os alimentos processados mais leves e até mesmo para aumentar a validade e durabilidade de alguns. Basta uma volta no supermercado e a leitura de alguns rótulos para descobrir que há açúcar adicionado em pães, iogurtes, sopas, sucos “naturais”, biscoitos salgados, macarrão instantâneos e quase todos os alimentos industrializados. Para se ter uma ideia, uma única colher de sopa de ketchup pode conter uma colher de chá de açúcar.

Esse açúcar invisível recebe muitos nomes e é completamente desnecessário do ponto de vista nutricional, o que faz com que quase toda a quantidade ingerida tende a se transformar em gordura. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que a ingestão de açúcar, fora aquele que existe naturalmente em frutas e verduras, não deveria passar de 10%, mas no Brasil o consumo médio já está em 16% e não para de crescer.

Para Caroline, todos deveriam perceber que é urgente a necessidade de reduzir o consumo de açúcar, principalmente pelas crianças. “Há



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança

um jeito de fazer isso e se chama comida de verdade. Um pedaço de frango é comida de verdade, mas um “frango industrializado empanado”, não. Os alimentos industrializados tem excesso de açúcar, gordura, sal, além de aditivos químicos e isso não é bom. Fazer a comida da família toda, com ingredientes frescos e naturais, é a certeza de comer algo que vai fazer bem e trazer muitos benefícios”.

Você sabia?

O açúcar adicionado aos alimentos recebe muitos nomes. Confira alguns deles e fique atento aos produtos que contêm o açúcar artificial: Frutose, maltodextrina, xarope de glucose, açúcar branco/refinado, açúcar bruto, açúcar cristal, açúcar de confeitiro, açúcar invertido, açúcar mascavo, glicose, sacarose, lactose, maltose e xarope de milho, caldo de cana, cristais de cana, dextrose, glucose, glucose de milho, maltodextrina, mel, melaço/melado, néctares, xarope de bordo e xarope de malte.

Lista de atividades

Essa é uma lista com 50 brincadeiras – Uau, são muitas atividades! A melhor parte é que você pode começar a fazer elas do início, do final ou do meio. O importante é colocar todas em prática. Vamos começar?!

AVENTUREIRO



1
Suba em uma árvore



2
Role ladeira abaixo



3
Acampe na natureza



4
Monte uma fogueira

DESCOBRIDOR



11
Saia para um longo passeio de bicicleta



12
Faça uma trilha com gravetos



13
Prepare uma torta de lama



14
Construa uma barreira

PATRULHEIRO



21
Colha uma amora direto do pé!



22
Explore dentro de uma árvore



23
Visite uma fazenda



24
Saia para uma caminhada descalço

RASTREADOR



31
Procure por insetos



32
Encontre girinos



33
Pegue uma folha caindo da árvore



34
Siga as pegadas de um animal

EXPLORADOR



41
Plante, colha e coma



42
Nade no mar



43
Construa uma jangada



44
Observe os pássaros



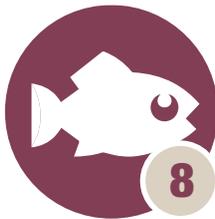
5
Faça uma pedrinha
quicar na água



6
Corra
na chuva



7
Construa e faça
uma pipa voar



8
Pesque
um peixe



9
Coma uma maçã
direto da árvore



10
Se aventure na
cozinha e faça uma
refeição deliciosa!



15
Brinque
na areia



16
Faça um
colar de flores



17
Organize uma
corrida de caracóis



18
Crie uma
obra de arte



19
Jogue
taco (bets)



20
Pule ondas
no mar



25
Assobie
bem alto



26
Procure
um fóssil



27
Vasculhe o céu e
descubra o nome das
estrelas!



28
Escale uma
montanha bem alta



29
Explore
uma caverna



30
Segure uma
criatura assustadora



35
Use uma lupa para
descobrir o que existe
ao seu redor



36
Faça uma casa para
um animal selvagem



37
Dê uma olhada em
um grupo de animais



38
Observe
uma borboleta



39
Veja como um
caranguejo anda



40
Caminhe na natureza
durante a noite



45
Encontre o caminho
usando um mapa



46
Suba em
uma pedra



47
Cozinhe em um
acampamento



48
Aprenda a andar
de cavalo



49
Encontre
um tesouro



50
Passeie de
canoa em um rio

O que pode ser feito para prevenir a obesidade infantil:

A Organização Mundial da Saúde, preocupada com o aumento de crianças obesas em todo mundo, elaborou o documento: “Acabando com a Obesidade Infantil” (Ending Childhood Obesity, 2016), com recomendações, baseadas

em evidências científicas, para prevenir e tratar a obesidade infantil. Essas orientações envolvem vários setores da sociedade, tais como a própria família, a comunidade, o governo, a iniciativa privada e as organizações não governamentais.

O documento recomenda, entre outros:

Medidas coletivas de responsabilidade do governo e de todos nós:

- Promoção de ambiente escolar livre de comidas não saudáveis.
- Lutar pela regulamentação de regras claras na publicidade de alimentos para crianças (CONAR)*.

- Garantir espaços públicos em que a criança possa brincar e ter um desenvolvimento infantil favorável.
- Possibilitar acesso a alimentos saudáveis para todas as crianças e famílias.

* CONAR - Conselho Nacional de Autoregulamentação Publicitária - www.conar.org.br

Pirâmide de atividades





A Pastoral da Criança, por meio da atuação dos líderes comunitários no acompanhamento de gestantes e crianças, já contribui de forma significativa na aplicação dessas medidas. Nas visitas domiciliares, com o Guia do Líder em mãos, os líderes orientam as famílias acompanhadas sobre o pré-natal, aleitamento materno, alimentação saudável e o desenvolvimento infantil. E ainda vai além, com as ações:

Acompanhamento Nutricional, que promove a avaliação do estado nutricional das crianças e a orientação adequada para as famílias.

Brinquedos e brincadeiras na comunidade, que além de promover o exercício, a interação entre as crianças, ajuda a construir a autonomia das crianças.

Nossa parte!

Para ajudar nessa luta contra a obesidade infantil, nós precisamos fazer a nossa parte. Além de proporcionarmos uma alimentação saudável e oportunidades de brincadeiras ativas para nossas crianças, precisamos nos unir e cobrar do governo a realização dessas medidas. A união de esforços por parte da população é fundamental na busca do melhor para nossas crianças.

Líder, comece hoje mesmo:

- 1** Converse sobre esses assuntos nas **Visitas Domiciliares, Reuniões de Reflexão e Avaliação, na Celebração da Vida**, em reuniões da Associação de Moradores, nas Escolas e Creches da sua Comunidade, no Serviço de Saúde e com quem mais possa ajudar a enfrentar esse problema.
- 2** Solicite que o assunto seja discutido nos **conselhos municipais e locais de saúde e nos conselhos municipais de segurança alimentar e nutricional**.
- 3** Incentive e promova **hortas caseiras e comunitárias**.
- 4** Organize sua comunidade para fazer o que está ao seu alcance e também para **cobrar das autoridades competentes** (prefeito e vereadores) para ajudar nessa luta contra a obesidade infantil. Todos devemos garantir segurança para as crianças poderem brincar na sua comunidade, parques e praças e que os alimentos saudáveis cheguem de forma adequada e com preço justo para todas as famílias.



Foto: Valeria Aksakova / Freepik

Iogurte Natural Caseiro

Nível de dificuldade: fácil

Tempo de preparo: 30 minutos + 6 horas

Rendimento: 7 porções

Ingredientes:

1 litro de leite de vaca pasteurizado

1 pote de iogurte natural sem sabor

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o leite sem deixar que ele ferva. Deixe o leite esfriar até que esteja morno. Uma maneira é colocando o leite em um recipiente de vidro e deixando-o esfriar até que seja tolerável segurar o recipiente em suas mãos. Adicione o iogurte natural e misture até que a mistura esteja homogênea. Coloque a mistura de leite e iogurte em uma tigela de vidro ou cerâmica. Tampe e envolva o recipiente com um pano limpo, para manter a temperatura do líquido. Pré-aqueça o forno por alguns instantes até que ele atinja uma temperatura morna no seu interior. Desligue o forno e deixe o vidro envolvido com o pano dentro do forno por 6 horas. Em seguida, coloque na geladeira. Quando o iogurte estiver gelado, já está pronto.

Dica: consuma puro, com mel ou frutas.

“Fazer o seu próprio iogurte é uma forma de economizar e garantir um iogurte natural caseiro sem nenhum tipo de conservantes, corantes ou adoçantes.”

Isabela Feitosa Brasília - DF



Uma alimentação equilibrada, variada, completa e saborosa aliada à prática de atividades físicas é fundamental para a saúde e a prevenção da obesidade. Saiba mais sobre educação nutricional no site da Pastoral da Criança:

www.pastoraldacrianca.org.br/educacao-nutricional

Obesidade é problema de todos

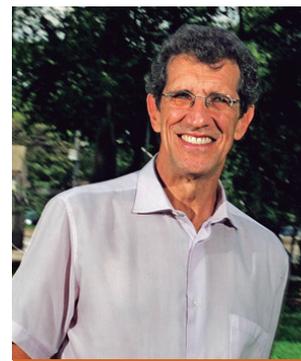


Foto: <http://revistaepoca.globo.com/>

Dr. Carlos A. Monteiro

Coordenador do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.



As vendas de alimentos ultraprocessados vêm crescendo muito no Brasil e, de modo geral, em todos os países de renda média. Além disso, pesquisas de compra de alimentos para consumo familiar indicam a redução dos alimentos naturais ou minimamente processados e de ingredientes usados para cozinhar. Tudo isso mostra que muitas famílias têm deixado de consumir pratos tradicionais e aumentado a ingestão de alimentos ultraprocessados, que apresentam alta quantidade de calorias e baixa de micronutrientes, sendo nutricionalmente inadequados especialmente para crianças em plena fase de crescimento e desenvolvimento. Essa situação gera impactos importantes na saúde e deve ser um tema prioritário nas agendas das famílias e das autoridades. Confira abaixo a entrevista com o Dr. Carlos Augusto Monteiro, Coordenador do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

1. Muitas mães e famílias acompanhadas pela Pastoral da Criança possuem a ideia de que é, única e exclusivamente sua, a responsabilidade de questões ligadas à nutrição das suas crianças. No entanto, é sabido que o aumento na obesidade infantil é resultado de muitos fatores. Quais fatores são esses?

Alguns fatores individuais contribuem para a obesidade infantil, porém, os fatores ambientais, tais como o crescimento econômico, a urbanização e a mudança nos padrões de consumo alimentar estão mais internamente ligados à epidemia da obesidade no Brasil e no mundo. Assim, a responsabilidade individual por um estilo de vida saudável é limitada pelo ambiente social, especialmente das ações inapropriadas da indústria de alimentos. Nesse contexto, cabe ao poder público a execução de programas, políticas e ações que promovam sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis que unam agricultura, alimentação, nutrição e saúde.

2. Quais medidas hoje podem ser tomadas pelo Estado para ajudar a combater a obesidade infantil?

As práticas alimentares nos primeiros anos de vida são determinantes dos hábitos alimentares e condições de saúde da vida adulta. Assim, ações que incentivem a prática de aleitamento materno e a introdução de alimentação complementar baseada em alimentos in natura ou minimamente processados e que desestimulem o uso de alimentos ultraprocessados são extremamente relevantes.

Uma das ações adotadas pelo governo brasileiro para promover a alimentação saudável a criação de legislações que regulam a comercialização e a publicidade de alimentos para lactantes e crianças. Intervenções na escola para a promoção da alimentação saudável e da atividade física também apresentam evidência de efetividade.

3. Qual o impacto da publicidade de alimentos industrializados destinados às crianças no aumento da obesidade infantil?

A exposição à publicidade de alimentos não saudáveis é um fator que pode dificultar a adoção de uma alimentação saudável. Comerciais em televisão e rádio, anúncios em jornais e revistas, matérias na internet, amostras grátis de produtos, ofertas de brindes, descontos e promoções, colocação de produtos em locais estratégicos dentro dos supermercados e embalagens atraentes são alguns dos exemplos mais frequentes dos mecanismos adotados pelas indústrias de alimentos na divulgação dos seus produtos. Entidades internacionais como a Organização Mundial da Saúde e a Organização Pan-Americana da Saúde recomendam fortemente que as iniciativas para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados passem, necessariamente, pela a regulação da publicidade de alimentos para crianças e adolescentes, que são especialmente vulneráveis à publicidade e são alvos das indústria de alimentos ultraprocessados.

Foto: onlyyouaj / Freepik.com

4. Se a rotulagem atual dificulta e até induz a compra de alimentos não saudáveis, o que deve ser feito para evitar isso, tanto pela família como pelo governo?

As famílias precisam conhecer e ler o rótulo dos alimentos para fazer melhores escolhas na hora das compras. Uma regra é muito clara: os melhores alimentos não têm rótulo. A abordagem ampliada da alimentação saudável - com foco na combinação de alimentos ou nos ingredientes que compõem os produtos (e não nos nutrientes) - e mudanças na comunicação dos rótulos para indicar os teores de determinados nutrientes são potenciais estratégias para aumentar a efetividade do rótulo como instrumento de promoção da saúde. Várias organizações da sociedade civil e grupos de pesquisa da área da saúde e alimentação saudável se juntaram e enviaram à Anvisa uma proposta de atualização e aprimoramento do atual modelo de rotulagem nutricional no Brasil.



Colaboração: Daniela Neri, pesquisadora da Universidade de São Paulo



Confira a entrevista completa do Dr. Carlos Augusto Monteiro e saiba mais sobre a obesidade infantil no site da Pastoral da Criança:
www.pastoraldacrianca.org.br/obesidadeinfantil

Acompanhamento: o cuidado que faz a diferença



Foto: Marcello Caldin

Quem já não ouviu alguém dizer: "Minha mãe e minha avó tiveram tantos filhos e nunca fizeram as consultas de pré-natal?". "Todos os bebês da família dormiram de lado. Porque mudar agora?" "Meus filhos sempre mamaram na mamadeira e cresceram fortes".

Os tempos mudaram e atualmente os pais têm mais acesso à informação de ações que podem interferir durante toda a vida da criança. Hoje, sabe-se que o cuidado deve começar muito antes do nascimento, por isso é essencial que o bem-estar da criança seja pensado desde o início da gestação, preferencialmente planejada, esperada com muito amor e informação.

Estudos comprovam que o cuidado que mães e pais dedicam nos primeiros 1000 dias do bebê (270 da gestação + 365 do primeiro ano + 365 do 2º ano) são primordiais para uma vida saudável, mesmo depois de adulto. O mesmo zelo dedicado durante os nove meses deve acontecer nos primeiros dois anos de vida para garantir a vida em abundância.

E isso começa no compromisso com um pré-natal bem feito, com uma alimentação saudável e hábitos de vida saudáveis, como a prática de exercícios e o não consumo de álcool e cigarro, por exemplo. Até mesmo a escolha por um parto sem intervenções desnecessárias e a amamentação exclusiva até os 6 meses vão influenciar na vida de quem vem por aí. Melhor deixar os chazinhos e as papinhas para depois.

Também é preciso se abrir para as novidades que a medicina traz para auxiliar a cuidar das nossas crianças. Pesquisas comprovam que colocar o bebê para dormir de barriga para cima reduz em 70% as chances de uma morte súbita, que é aquela que acontece de maneira inesperada, quando o bebê está dormindo, e não tem explicação aparente. É diferente do que nossas mães e avós faziam, mas é comprovado cientificamente.

“Não sabia dessas informações e fiz tudo diferente com o meu filho”

Quando falamos dos cuidados nos primeiros 1000 DIAS, pré-natal, amamentação, posição para dormir e muitas outras orientações que são muito defendidas pela Pastoral da Criança, não é raro ouvirmos relatos de mães e pais que só tiveram acesso a essas informações tempos depois de terem o seu bebê.

Muitas famílias se dizem culpadas por não terem agido da forma indicada e procuram orientação de como recuperar o tempo perdido,

pois ficam preocupadas com o impacto que o “agir diferente” possa causar no seu filho.

A Pastoral da Criança defende que toda criança tem o direito de ser amada, cuidada e acolhida desde a gestação e temos certeza que todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Se aconteceu de não seguirem alguma dessas orientações é porque não tinham conhecimento ou receberam a informação depois.

Mas nunca é tarde para começar! Cada faixa etária possui cuidados específicos para a idade e os pais têm papel fundamental na garantia de um desenvolvimento saudável para os seus filhos.

Os pais descobriram que o bebê estava dormindo na posição errada? Tranquillize-os e os incentive para que coloquem o bebê para dormir de barriga para cima hoje mesmo!

O bebê estava recebendo chás ou água antes dos 6 meses? Oriente e explique o motivo para que parem com essa prática e mantenham a amamentação exclusiva.

O importante é nunca deixar de levar as informações da Pastoral da Criança para as famílias acompanhadas. É na família que a criança encontra todo o amor, carinho e incentivos essenciais para crescer saudável e feliz.

Líder: Essas mães precisam contar com a nossa compreensão e receber nossa atenção, para que se sintam acolhidas e recebam as informações que podem ajudar no cuidado com os seus filhos.

“Como pássaros que cuidam de seus filhos ao fazer um ninho no alto das árvores e nas montanhas, longe dos predadores, das ameaças e dos perigos, e mais perto de Deus, devemos cuidar de nossas crianças como um bem sagrado, promover o respeito a seus direitos e protegê-las”.

Dra. Zilda Arns Neumann



Foto: Marcello Caldin

Acompanhamento que fez a diferença

A casa de Maria Aparecida Figueiredo, em Belo Horizonte (MG), abriga três gerações de mulheres acompanhadas pela Pastoral da Criança: Maria Aparecida (41 anos), sua caçula Mariana (1 ano e meio), sua filha adolescente Débora (que aos 12 anos ficou grávida) e sua neta Alice (hoje com 6 meses de idade).

Mãe e a filha adolescentes a princípio rejeitaram a ideia da gravidez. Mas com a ajuda da Pastoral da Criança, através de uma líder muito presente, elas agora estão felizes com as suas meninas.

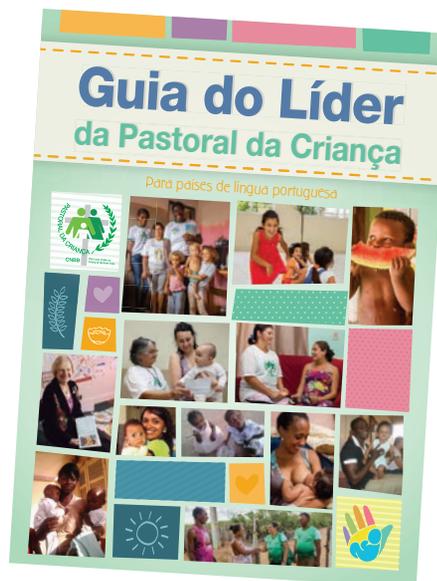
Maria Aparecida teve um baque logo que descobriu que estava grávida e após o nascimento de sua caçula. Ela não esperava engravidar novamente e acredita que só superou tantas dificuldades por causa do apoio que encontrou em Maria da Conceição, líder da Pastoral da Criança. "A Conceição me ajudou, me aconselhou muito. Quando as vizinhas falavam que eu já estava velha para ser mãe, que a criança teria problemas, ela

me dizia para eu confiar e falava que ia estar do meu lado. Por causa dela não interrompi a minha própria gravidez e hoje Mariana é a minha maior alegria", comenta. "Foi a Conceição que me fez fazer o pré-natal, e quando eu não queria ir, ela me buscava e ia junto comigo. Ela me fez parar de fumar durante a gravidez e ficou comigo durante o parto".

Aparecida conheceu a Pastoral da Criança há nove anos, quando começou a frequentar a Celebração da Vida e receber as visitas da líder Conceição em sua casa, que vinha para ajudá-la com a filha Gabriela, atualmente com 10 anos. "A Pastoral da Criança mudou a minha vida", afirma. "A Conceição vem sempre aqui conversar, aconselhar, brigou por mim no Posto de Saúde para que o médico atendesse as duas bebês da casa numa mesma consulta e até me ensinou a escrever meu nome".



Orgulho de fazer sempre o melhor pela criança



O líder da Pastoral da Criança é capacitado e atualizado sempre com o que há de mais moderno nas áreas da saúde, nutrição, educação e cidadania. Quando há alterações na legislação ou descobertas científicas relacionadas às crianças e gestantes, os materiais educativos são atualizados e a informação é divulgada (site, revista, programa de rádio, informativo, Dicas, etc.). Um exemplo é o Calendário de Vacinação, atualizado de tempos em tempos pelo Ministério da Saúde.

Tendo acesso às informações atualizadas, o líder tem a possibilidade de melhorar o acompanhamento das famílias e juntos alcançarem condições de vida mais dignas para todas as pessoas da comunidade, com prioridade às crianças.

Por isso, no ano de 2015 o Guia do Líder foi atualizado para receber informações importantes sobre a obesidade infantil e a metodologia de Acompanhamento Nutricional das crianças durante a Celebração da Vida.

Novidade

Empenhada em proporcionar aos líderes as melhores ferramentas necessárias para realizar a missão, a Coordenação Nacional da Pastoral da Criança decidiu que o Guia do Líder 2007 e o Caderno do Líder Amarelo não serão mais impressos.

A partir de agora, as coordenações que solicitarem material receberão o Guia do Líder 2015 e o Caderno do Líder Verde, as versões modernas e atualizadas pela equipe técnica da Pastoral da Criança. Aos poucos, todas as comunidades receberão a oficina de atualização do Guia e passarão a atuar na ação do Acompanhamento Nutricional (que além da idade e do peso, considera também a altura da criança para calcular o estado nutricional).

A página ao lado apresenta as sete perguntas

que mudaram no Caderno do Líder Verde e na Folha de Acompanhamento e Avaliação Mensal das Ações Básicas de Saúde e Educação na Comunidade (FABS azul).

É importante lembrar que a Celebração da Vida continuará acontecendo todos os meses, assim como o preenchimento da FABS. A ideia é que os líderes tenham mais tempo para conversar com as famílias sobre as necessidades sentidas.

As equipes que já estão utilizando o material novo e o método mais atual podem contribuir com as demais, compartilhando suas experiências. A coordenação nacional também está à disposição para tirar dúvidas e ajudar as coordenações diocesanas e paroquiais neste momento de adaptação e melhoria.

COMO ERA (FABS PRETA)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 7. Crianças pesadas no mês | | | | |
| 8. Destas crianças pesadas , quantas aumentaram de peso ? | | | | |
| 9. Destas crianças pesadas , quantas estão desnutridas (abaixo da curva -2)? | | | | |
| 10. Destas crianças pesadas , quantas estão com sobrepeso ou obesidade (acima da curva +2)? | | | | |

COMO FICA (FABS AZUL)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 7. Quantas crianças cadastradas compareceram à Celebração da Vida? | | | | |
| 8. Quantas crianças tiveram pais ou responsáveis ajudando na Celebração da Vida (oração, preparação do lanche, brincadeiras, etc)? | | | | |
| 9. Quantas crianças cadastradas possuem horta em sua casa (três ou mais variedades, podendo incluir frutas)? | | | | |
| 10. Quantas crianças ou pessoas da família comeram alimentos destas hortas nas duas últimas semanas? (total de respostas SIM na pergunta 10 da 1ª parte do Caderno) | | | | |

COMO ERA (FABS PRETA)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 24. Quantas gestantes estão com a curva uterina abaixo do percentil 10? | | | | |
| 25. Quantas gestantes estão com a curva uterina acima do percentil 90? | | | | |
| 26. Gestantes com a vacina contra o tétano em dia | | | | |

COMO FICA (FABS AZUL)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| **24. Das gestantes que tiveram a altura uterina medida, quantos bebês cresceram menos do que o esperado (altura uterina abaixo do percentil 10)? | | | | |
| **25. Das gestantes que tiveram a altura uterina medida, quantos bebês cresceram mais do que o esperado (altura uterina acima do percentil 90)? | | | | |
| 26. Gestantes com a vacinação em dia | | | | |

Nas perguntas de 7 a 10, o foco deixa de ser somente no peso da criança e passa a ser na qualidade da Celebração da Vida e no incentivo ao cultivo de hortas caseiras. Em relação à curva uterina, nas questões 24 e 25, o texto foi alterado para mostrar que a avaliação da curva pode indicar algum risco para o bebê. E a pergunta 26 amplia o olhar sobre a vacinação, considerando a proteção completa que a gestante deve ter (não somente contra o tétano).

NOVA PERGUNTA FABS AZUL

39. **Neste mês**, foi realizada a medida da altura pela equipe de ramo na Celebração da Vida? Sim () Não ()
 Nome do Voluntário da Informática (pessoa que digita os dados no computador/celular/tablet): _____
 Telefone (WhatsApp, fixo): _____

Uma ação em prol da vida

Desde sua fundação, a Pastoral da Criança prepara seus líderes para atuar na prevenção da desnutrição e da obesidade infantil. Em 2010, foi dado início ao acompanhamento nutricional, ação que permite que os voluntários intensifiquem as orientações aos pais e responsáveis sobre alimentação saudável, estímulo à brincadeiras ao ar livre e até mesmo, o encaminhamento para a unidade básica de saúde, quando necessário. Tudo isso, por meio da avaliação do estado nutricional da criança realizado na Celebração da Vida e no acompanhamento durante as visitas domiciliares, quando os líderes podem conversar ainda mais com as famílias e assim, prevenir e

garantir que as crianças tenham vida plena.

Atualmente, são mais de 70.823 mil crianças, em 2.841 comunidades com acompanhamento nutricional.

“No primeiro momento, o acompanhamento nutricional foi um grande desafio, até mesmo porque estávamos no período de adaptação do aplicativo. Sentíamos medo por ser uma grande novidade, ainda mais por envolver a internet e houve também, uma certa preocupação do que fazer na Celebração da Vida, nos meses em que não aconteceria o acompanhamento nutricional”, conta a coordenadora do estado do Pará, Lady Anne dos Santos Cardoso.

Acompanhamento nutricional: cuidado integral

Você já ouviu falar do índice de massa corporal (IMC)? Essa é a principal inovação do método utilizado pela Pastoral da Criança. O IMC é um indicador que relaciona peso, altura e idade e ajuda a determinar e identificar de maneira mais precisa a situação nutricional das crianças. Afinal, não é porque uma criança tem o mesmo peso que seus amigos, mas altura ou idade diferente, que ela está saudável, não é mesmo?



Lucas
3 anos



Rafael
4 anos



Ingrid
5 anos



João
6 anos



Amanda
7 anos

Todas essas crianças pesam 18 quilos

“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 Arns Neumann

“Esse medo é normal, mas a medida que vamos implementando o acompanhamento nutricional, que damos início a capacitação, que explicamos que não é necessário ter internet para fazer o IMC e entregar as cartelas para as mães durante a Celebração da Vida e que o aplicativo quase nem ocupa a memória do celular (5 MB, o equivalente a uma foto em alta qualidade), aí todos vão se animando e se estimulando. Só no momento de fazer a sincronização (envio dos dados coletados para a Coordenação Nacional da Pastoral da Criança) é que usamos a internet, mas é bem rapidinho.”, afirma a coordenadora do Pará.

“Logo depois que a equipe passa pela capacitação e chega na comunidade, todos ficam ainda mais animados. As famílias ficam encantadas, curiosas com o estadiômetro e com as cartelas do acompanhamento e saem felizes da Celebração da Vida, querendo saber como está

o seu próprio estado nutricional.”, relembra Lady Anne.

“Também, vejo o quanto o acompanhamento nutricional despertou o interesse daquelas famílias que já estavam desestimuladas, visto que a pesagem o posto de saúde já faz. Agora, elas voltaram a enxergar a Celebração da Vida da forma como ela deve ser vista, um benefício para as crianças e um momento muito importante para reunir as famílias e os líderes em prol da vida”, diz.

“A Pastoral, como tudo na vida, passa por transformação. São essas transformações que nos trazem mudanças e benefícios maiores. O acompanhamento nutricional é uma delas, ele foi pensado para melhorar a saúde das crianças e ele faz uma diferença muito grande na vida das famílias. Acredite na ação, ela dá certo!”, concluiu Lady Anne.

Que tal?

Que tal aproveitar os meses sem acompanhamento nutricional para realizar atividades diferentes com as famílias na Celebração da Vida?

Use esse momento para plantar mudinhas em garrafas pet e dar início a uma horta caseira. Para isso, as famílias podem trazer as garrafas de casa ou da sua vizinhança, quem tiver, pode trazer sementes ou mudas para compartilhar com todos; os pais podem cortar as garrafas com tesoura e as crianças podem colorí-las. Cada um planta a mudinha ou semente e leva para casa para cuidar. Após crescidas, as famílias podem trazer para a Celebração da Vida para que juntos, líderes, pais e crianças façam um suco ou sopa com o que foi cultivado.



Foto: Arquivo da Pastoral da Criança



Para saber mais sobre a atualização da metodologia da Pastoral da Criança, acesse:

www.pastoraldacrianca.org.br/acompanhamentonutricional



Foto: Arquivo Museu da Vida

Obesidade infantil: assunto de todos

Pe. Aníbal Lopes
Médico e Membro Titular da
Pontifícia Academia para a
Vida, Vaticano

Foto: Freepik

O estilo moderno de vida é um grande estímulo para a obesidade, pois promove, ao mesmo tempo, a redução da atividade física e o aumento da ingestão de alimentos.

A obesidade infantil é um dos maiores problemas atuais de saúde. Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes são obesos, sendo que 80% deles continuarão obesos na vida adulta. **Suas causas são complexas, mas é sabido que o excesso de peso pode causar diabetes, pressão alta, problemas cardíacos, circulatórios e alterações do esqueleto.**

Muitos pensam que as pessoas são obesas por comerem grande quantidade de comida. Isto nem sempre é verdade. Na maior parte das vezes a obesidade é causada pelo uso de alimentos de alto valor calórico que não precisam ser ingeridos em grande quantidade para causar ganho de peso.

Como as crianças repetem o que seus pais fazem, copiam com facilidade seus hábitos alimentares errados. É famoso o bordão de que a comida da mãe é a melhor do mundo. **O resultado é que filho com um dos pais obeso tem 50% de chances de se tornar obeso.** Se os dois pais são obesos, esse risco aumenta para 100%. Nem sempre a causa se deve somente aos hábitos alimentares, pois a obesidade também pode ter causa genética.

Outro fator importante é o sedentarismo. Com o aumento do número de pessoas nas cidades, os espaços de interação social, tais como praças, parques e jardins, foram muito reduzidos, dificultando as brincadeiras das crianças ao ar livre e a atividade esportiva. Em muitas cidades do Brasil a violência urbana também limita drasticamente os espaços utilizáveis, impedindo que as crianças desenvolvam atividades físicas como correr, jogar bola, andar de bicicleta entre outras atividades importantes para o desenvolvimento de uma criança saudável. Em substituição, ficam dentro de casa se distraindo com as novas tecnologias, tais como a televisão, os videogames, os computadores e smartphones, que não exigem esforço físico e induzem o sedentarismo. Quase sempre, se configura como uma atividade solitária, acompanhada de comida inapropriada, como bolachas, biscoitos e refrigerantes. As próprias relações humanas são afetadas, fazendo com que vivam em espaços virtuais, na solidão e na ansiedade.

Quanto mais cedo a obesidade for cuidada, mais fácil será sua cura. Manter um corpo saudável depende do equilíbrio emocional e alguns cuidados, tais como:

- Respeitar os horários das refeições e não beliscar fora delas;
- Procurar manter uma alimentação balanceada, rica em frutas, legumes e verduras.
- Evitar alimentos gordurosos, frituras, doces e refrigerantes
- Praticar atividades físicas e não deixar de lado os esportes no colégio. Se frequentar uma academia, seguir as orientações de um profissional. Caminhar é muito bom para qualquer pessoa.
- Beber bastante água, pois ela é fundamental para o bom funcionamento do organismo.

Tema do programa Viva a Vida:

Sugere-se que as rádios veiculem entre:

| | |
|---|-----------------|
| Gestantes, crianças e animais (1361) | 30/out a 05/nov |
| Ganho de peso na gestação (1362) | 06/nov a 12/nov |
| Oração e Ação pela Criança (1363) | 13/nov a 19/nov |
| Rotulagem de alimentos (1364) | 20/nov a 26/nov |
| Pequenos Reis Magos (1365) | 27/nov a 03/dez |
| Dia da Pastoral da Criança / Dia Internacional do Voluntário (1366) | 04/dez a 10/dez |
| Férias em família (1367) | 11/dez a 17/dez |
| Natal (1368) | 18/dez a 24/dez |
| Ano Novo - Confraternização universal (1369) | 25/dez a 31/dez |
| Pastoral da Criança (1370) | 01/jan a 07/jan |
| Criança e o Sol (1371) | 08/jan a 14/jan |
| Amizades na Infância (1372) | 15/jan a 21/jan |
| Dengue, Chikungunya e Zika (1373) | 22/jan a 28/jan |
| Saúde Bucal da Gestante (1374) | 29/jan a 04/fev |



Viva a Vida

Líder, a cada semana o programa de rádio Viva a Vida apresenta um assunto importante para as crianças e gestantes. Além de ser veiculado pelas rádios parceiras, ele pode ser aproveitado nos momentos de encontro com as famílias, nas Reuniões de Reflexão e Avaliação, para formação contínua e demais atividades da Pastoral da Criança.

Ao lado, está a lista dos temas dos programas de rádio dos meses de novembro e dezembro de 2017 e janeiro de 2018. Estes e todos os outros já gravados ficam disponíveis, para quem quiser ouvir, neste link:

www.pastoraldacrianca.org.br/radio

Você também pode ser um multiplicador das informações que a Pastoral da Criança divulga para as famílias! Ajude a promover o programa de rádio Viva a Vida!

Se precisar de mais informações ou quiser enviar comentários e sugestões, entre em contato pelo e-mail: midias@pastoraldacrianca.org.br.

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

O SEU IMPOSTO DE RENDA PODE AJUDAR O MUSEU DA VIDA!

Até o dia 28 de dezembro, você pode doar parte do seu imposto de renda devido para o Museu da Vida, projeto da Pastoral da Criança, aprovado pelo Ministério da Cultura - **PRONAC Nº 149718**.

O benefício do incentivo fiscal é válido para todas as pessoas físicas (PF) que utilizam a declaração no modelo completo. A doação é limitada a 6% do total devido e não prejudica outras deduções de despesas. As pessoas jurídicas (PJ) tributadas com base no lucro real podem destinar até 4% do imposto de renda devido.

O valor doado será deduzido do Imposto de Renda devido do ano. Após a doação, envie o comprovante para o e-mail: **contabil@pastoraldacrianca.org.br** e receba as instruções para emissão do recibo.

Por meio do Museu da Vida, sua doação ajudará a Pastoral da Criança a multiplicar os saberes sobre a infância e a solidariedade.

Para saber como obter benefício fiscal e outras formas de doar, acesse:

www.pastoraldacrianca.org.br/doar

