



# PASTORAL DA CRIANÇA

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

## Férias com equilíbrio

As férias costumam ser um dos períodos do ano mais aguardados pelas crianças e pelas famílias, por oferecerem mais tempo livre para descansar, brincar e recarregar as energias. É uma época que contribui para “aliviar o estresse causado pela rotina dos estudos, das tarefas e das demais atividades vinculadas ao ambiente escolar”, como explica a psicóloga Heloísa da Silva Baggio, da Pastoral da Criança.



Por outro lado, para muitas famílias, o período que deveria ser de relaxamento pode se transformar em estresse. A falta de rotina em casa, a dificuldade de conciliar o trabalho com o cuidado das crianças ou a necessidade de equilibrar as tarefas domésticas com a atenção aos filhos ao longo do dia são alguns dos desafios mais comuns.

No **Programa Viva a Vida** desta semana, abordamos esse tema e apresentamos orientações para ajudar as famílias a organizar a rotina e garantir que as férias sejam um tempo leve, equilibrado e divertido para todos.

## **Entrevista com Heloísa da Silva Baggio, psicóloga da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

### **Heloísa, qual é a importância das férias para as crianças?**

Quando falamos de férias, elas são essenciais principalmente no sentido do descanso físico e mental, mas, sobretudo, pensando no desenvolvimento integral das crianças. As férias ajudam a aliviar o estresse causado pela rotina dos estudos, das tarefas e das demais atividades vinculadas ao ambiente escolar. Também são um momento de recarregar as energias, recuperar a disposição e consolidar os aprendizados desenvolvidos ao longo do semestre.

Além disso, é um período de reconexão consigo mesmo e com os familiares. Um tempo de convivência mais tranquila, que fortalece vínculos, cria memórias e estimula a criatividade e a imaginação. Isso acontece especialmente por meio da brincadeira livre, aquela feita de forma espontânea, no faz de conta, na criação de histórias. Durante as férias, o aprendizado ocorre por meio da exploração, dos passeios, das viagens, da mudança de ambientes e de experiências diversas.



### **Como equilibrar o tempo da criança junto com a família e o tempo da criança com ela mesma?**

É importante dividir o tempo entre as atividades em família e os momentos individuais, pois ambos são essenciais. Quando falamos do tempo com a família, estamos falando do fortalecimento dos vínculos, do sentimento de pertencimento da criança à sua família, à sua cultura e ao seu espaço. Esse convívio também é um momento de ensinar valores sociais.

Já o tempo a sós contribui para o desenvolvimento da autonomia, da criatividade, do autoconhecimento e da construção da identidade da criança. Para equilibrar esses momentos, o planejamento pode ser uma boa alternativa. Por exemplo: reservar um período da manhã para atividades como pintura ou leitura, que podem ser realizadas de forma mais individual, e, à tarde, promover momentos em família, com brincadeiras ao ar livre, passeios ou outras atividades conjuntas.

## **Como evitar a sobrecarga de responsabilidades com as crianças para um único cuidador?**

Quando falamos de sobrecarga, a divisão de responsabilidades é fundamental, especialmente considerando o estresse parental e o impacto que isso pode ter no bem-estar das crianças e da família como um todo. Para isso, o planejamento e o diálogo são essenciais.

É importante conversar sobre as tarefas do dia a dia e distribuí-las de forma equilibrada. Por exemplo: uma pessoa pode ficar responsável por acordar as crianças e preparar o café, enquanto a outra cuida da alimentação, da organização ou da louça. Dessa forma, ninguém fica sobrecarregado e todos conseguem exercer a função parental. Sempre que possível, contar com uma rede de apoio também é muito importante para auxiliar nessas demandas.

## **Como podemos transformar as férias em um período de reconexão, de criação de vínculos entre pais, filhos e cuidadores?**

O principal ponto é a presença. Estar realmente presente, envolvido de verdade nos momentos com a criança. Isso significa desconectar um pouco das tecnologias e se reconectar com a conversa, as risadas e as brincadeiras. Prestar atenção no que a criança está dizendo e demonstrar interesse genuíno.

Criar pequenos rituais em família também ajuda muito, como o “dia do confeiteiro”, para preparar uma receita juntos; uma noite de jogos, com brincadeiras de mímica ou desenhos; ou ainda uma noite de filmes. São atividades simples, mas que envolvem toda a família e favorecem a conexão, a troca e o fortalecimento dos vínculos afetivos.

## **Entrevista com Priscila do Rocio Costa, pedagoga da área de desenvolvimento infantil da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.**

**Priscila, de que forma o brincar livre e criativo contribui para o desenvolvimento saudável das crianças?**

O brincar livre e criativo é essencial para o desenvolvimento infantil, pois permite que a criança explore o mundo de maneira espontânea. Ao brincar, ela experimenta, imagina, cria soluções, desenvolve autonomia e expressa sentimentos. Esse tipo de brincadeira estimula habilidades cognitivas, sociais, motoras e emocionais. Além disso, fortalece a autoestima, incentiva a curiosidade e ajuda a criança a lidar com frustrações e desafios de forma natural.

**Quando a mãe e o pai trabalham fora, como é possível organizar as férias das crianças?**

Organizar as férias quando ambos os responsáveis trabalham exige planejamento antecipado. Algumas possibilidades incluem inscrever a criança em oficinas e atividades culturais oferecidas no bairro ou no município; aproveitar horários flexíveis, quando possível, para que cada responsável acompanhe a criança em um período do dia; contar com o apoio de familiares ou cuidadores de confiança; montar uma rotina leve, com atividades que a criança possa realizar com autonomia e segurança; e organizar folgas intercaladas, se o trabalho permitir.

O mais importante é garantir que a criança tenha momentos de lazer, descanso e segurança, mesmo quando os pais não podem estar em casa durante todo o período.



**Sabemos que durante as férias os acidentes com as crianças aumentam em torno de 25%. Quais são os cuidados que precisamos ter com as crianças durante as férias?**

Durante as férias, as crianças ficam mais ativas e, por isso, os acidentes tendem a aumentar. Alguns cuidados são essenciais: supervisão constante, especialmente em ambientes como piscinas, praias, rios, lagos ou parques; atenção à hidratação e à proteção solar, principalmente em dias quentes; uso de brinquedos adequados à idade; e manutenção de um ambiente seguro, sem objetos cortantes, tomadas expostas ou locais perigosos.

Também é importante estabelecer combinados, como não sair sozinho, não conversar com estranhos e não entrar em carros de pessoas desconhecidas. Vale lembrar que criança não cuida de criança. Garanta que a criança esteja sempre visível enquanto brinca, oriente sobre regras básicas sem limitar a criatividade e priorize espaços adequados e seguros, como praças, parques e áreas recreativas.

Mensagem da coordenadora nacional da Pastoral da Criança,  
**Maria Inês Monteiro de Freitas.**

**Maria Inês, como as famílias podem passar um tempo de qualidade com as crianças durante o período de férias?**

Olá, amigos! Sabemos que as férias com as crianças são um tempo importante para fortalecer laços e criar momentos felizes em família. Diferente da correria do dia a dia, esse período oferece a oportunidade de brincar sem pressa, dialogar e demonstrar afeto.

Muitas pessoas, ao pensar em férias, logo imaginam viagens, mas a realidade nem sempre permite isso. Grande parte das famílias que acompanhamos não tem condições financeiras para viajar, ou os pais precisam trabalhar durante as férias das crianças. Ainda assim, é possível tornar esse tempo agradável e criativo, porque o que realmente importa para a criança é a presença da família, que traz segurança e afeto.

As famílias podem organizar esse período com atividades simples, criativas e cheias de alegria, tornando as férias mais leves para todos. A Pastoral da Criança, tanto no site quanto no aplicativo, oferece muitas sugestões de brinquedos e brincadeiras, ao ar livre ou em casa. Reforçamos, acima de tudo, a importância da prevenção de acidentes e do acompanhamento de um adulto durante as brincadeiras, garantindo diversão e bem-estar.

## **Testemunho de Maria Aparecida Lopes Batista, líder e coordenadora da Pastoral da Criança em Acari, Rio Grande do Norte.**

### **Maria Aparecida, como os pais podem tornar as férias das crianças um tempo bem agradável, tanto para as crianças como para os pais?**

Nós, líderes da Pastoral da Criança, orientamos as famílias para que brinquem com suas crianças, tanto ao ar livre quanto dentro de casa. É importante sempre procurar um tempo para brincar com elas, especialmente durante as férias, porque brincar junto é fundamental para o desenvolvimento da criança.

### **Mensagem do presidente da Pastoral da Criança, Dom Frei Severino Clasen.**

Estamos em período de férias escolares das crianças. Esse é um momento de descanso para elas, mas também pode representar um desafio para os pais, que precisam organizar atividades para ocupar o tempo dos filhos. Para alguns, existe a expectativa de viajar; para outros, é um período em que é necessário conciliar o trabalho com as crianças em casa, buscando alguém que cuide delas com responsabilidade.

De todo modo, seja fora de casa ou em casa, as férias podem ser uma excelente oportunidade para fortalecer vínculos, estimular a criatividade e viver momentos simples, mas cheios de significado.

As férias não precisam ser preenchidas com atividades o tempo todo. Momentos de tranquilidade, leitura, conversas e muitas brincadeiras ao ar livre também são fundamentais.

Mesmo sem grandes viagens ou gastos, as férias das crianças podem se tornar cheias de alegria e de memórias afetivas. Que Deus inspire e abençoe todas as famílias. Boas férias.

