



Janela Aberta  
à família

• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

BOLETIM  
8 ANOS



As más condutas das crianças são, por vezes, formas de chamar a atenção dos pais. As crianças preferem a atenção que lhes é dada por um comportamento inadequado do que a ausência de atenção. Se os pais observarem melhor as suas crianças, perceberão que grande parte da sua teimosia está relacionada com o seu crescimento e com o delimitar da sua individualidade e ideias próprias. No entanto, um comportamento negativo da criança gera frequentemente uma resposta inadequada dos pais, seguindo-se um novo comportamento impróprio por parte da criança e assim sucessivamente.

### ENTÃO O QUE FAZER PARA QUEBRAR ESTE CÍRCULO VICIOSO?

A coerência é a chave para a educação, quer na aplicação das regras, quer no seu próprio exemplo, ao transmitir um modelo de comportamento aos seus filhos.

Se a criança aprender que pode repetir o mesmo comportamento sem qualquer punição, será posteriormente mais difícil explicar-lhe o porquê de tal não ser permitido.

Ainda que possa haver alguma margem para a negociação, qualquer alteração à regra e sempre que o castigo anteriormente prometido não for aplicado, deve ficar bem claro o porquê e o seu cariz excepcional deve ser sublinhado. Estas questões são muito importantes, uma vez que, se não forem bem explicadas e compreendidas, poderão originar um enfraquecimento de todas as regras colocadas e uma crença por parte da criança de que, se insistir muito, consegue sempre o que quer.

### PROBLEMAS NA ESCOLA...

Se o seu filho se recusa a ir à escola, fazendo birra, apresentando febre e vômitos, sintomas que logo desaparecem após saber que pode ficar em casa, estamos possivelmente perante uma situação de rejeição à escola. Os pais deverão transmitir segurança e firmeza à criança, articulando com a professora. Devem sempre despedir-se, dizendo-lhe quando voltam para a ir buscar. É de extrema importância cumprir com os horários prometidos, avisando a criança sempre que surja algum atraso ou, caso não seja possível, explicar o motivo do atraso quando chegarem.

Não se surpreenda se o seu filho não quiser fazer os trabalhos de casa quando vem da escola e prefira brincar. O brincar é prioritário sobretudo até ao final do 1º ciclo e ele já teve uma série de horas com a atenção direcionada para as matérias escolares durante o dia. Ao brincar, ele acaba por estar a desenvolver uma série de outras competências de extrema importância para o seu desenvolvimento enquanto indivíduo. No entanto, após a brincadeira, os pais deverão certificar-se que o filho fará os T.P.C.'s.

Se a criança encarar negativamente a escola, verificando-se situações de conflito com os colegas, poderá avaliar com a criança diferentes possibilidades de resolução da situação, procurando que seja a própria a encontrar estratégias, evitando atitudes acusatórias e envolvendo simultaneamente os educadores. Assim, ao dar apoio e transmitindo segurança ao seu filho, aumentará o sentimento de confiança, passo essencial para lidar com as contrariedades.

António Pina  
Médico de Saúde Pública -IDT,IP



Os piolhos são parasitas que fixam os seus ovos, chamados lêndeas, à haste dos cabelos com uma substância pegajosa. As lêndeas, de cor branca, com menos de 1 mm, são visíveis sobretudo com a ajuda de uma lupa, e não são facilmente removíveis com as pontas dos dedos, o que as distingue de situações como a caspa, a seborreia ou produtos para o cabelo, como o gel.

A criança sente muita comichão, sobretudo na nuca e atrás das orelhas mas, quando se deteta a infestação, ela geralmente já dura há várias semanas. Uma forma simples de perceber há quanto tempo ela dura é medir a distância das lêndeas ao couro cabeludo. Como o cabelo cresce 1 cm por mês, as lêndeas afastadas mais de 2 cm do couro cabeludo indicam mais de dois meses de postura.

### Como chegam?

O piolho não salta nem voa e por isso o contágio é feito de cabeça-a-cabeça, ou através da partilha de chapéus, escovas e outros objectos pessoais de pessoas contaminadas. Os piolhos podem afetar todos, com cabeças limpas ou menos limpas, cabelos curtos ou compridos, ricos e pobres.

### Então, o que fazer?

Alertar para prevenir a contaminação!  
É essencial não ter vergonha e avisar a escola se o seu filho trouxe para casa estes "amiguinhos" pendurados no cabelo.

## Guerra ao piolho

### Tratamento

- Existem vários champôs ou cremes, uns inseticidas, outros não, mas que são geralmente muito eficazes.
- Deve-se repetir o mesmo tratamento cerca de 10 dias depois porque as lêndeas podem dar origem a novos piolhinhos neste período.
- Adicionalmente é importante todos os dias e até que as lêndeas desapareçam, depois da lavagem do cabelo, pentear os cabelos molhados com pente de dentes finos para as retirar. Ajuda amaciar previamente os cabelos com creme condicionador. No entanto, a primeira lavagem deverá suceder só 1-2 dias depois da aplicação do champô de tratamento para deixar que este atue.
- Depois dos dois tratamentos já referidos é prudente examinar o cabelo uma vez por semana. Por vezes a comichão dura ainda algumas semanas, apesar de já não existir infestação e não ser necessário novo tratamento.
- Deve-se procurar a infestação nos cabelos dos amigos e membros da família próximos, eventualmente com a ajuda de uma lupa, para os tratar se for caso disso.
- As lêndeas são muito sensíveis ao calor e por isso as roupas da cama e do corpo devem ser lavadas com água quente (60°) e secas ou passadas a ferro a altas temperaturas. Também os pentes ou adereços de cabelo podem ser lavados com água a ferver ou desinfetados.
- Chapéus e outros objectos que não possam ser tratados pelo calor, devem ser selados num saco de plástico durante duas semanas.
- A casa deverá ser aspirada mas não são necessárias limpezas exaustivas porque o piolho não vive mais de um dia fora do cabelo.
- Boa Notícia: Os animais domésticos não necessitam de ser tratados porque o piolho só afecta os humanos.



# Temas permitidos

Há assuntos sobre os quais os adultos sentem algum desconforto em falar com os seus filhos.



Seja qual for a situação, a criança deverá sentir-se à vontade para fazer as suas perguntas, num ambiente aberto à conversa, **sem temas proibidos**, de modo a que tudo aconteça da forma mais fácil e natural possível.

Por vezes, são as próprias crianças a lançar perguntas mais ou menos desconcertantes e a apanhar os pais desprevenidos, noutros casos, somos nós que nos questionamos como e quando devemos esclarecer com eles certos temas que nos inquietam.

Nunca é demasiado cedo para criar esta atmosfera de confiança, de modo a que, quando surgirem as primeiras questões, os filhos se sintam à vontade para as esclarecer perto daqueles em quem confiam, sejam pais ou professores.

Por mais que certos assuntos nos possam parecer pouco adequados às crianças, a verdade é que estas não estão alheias à realidade que as rodeia. Recebem informação através da televisão, dos filmes, das revistas, dos amigos da escola e se não forem os pais a responder às suas perguntas, elas irão procurar a qualquer outra pessoa.

Significa isto que devemos falar de tudo com as crianças mediante as suas necessidades e adaptando a linguagem à idade das mesmas. Ou seja, devemos falar-lhes até onde elas possam entender, da forma adequada à sua compreensão para não lhes provocar uma angústia desnecessária e geradora de confusão.

A verdade não será só uma. Com um ano de idade será uma, com dois anos outra e assim

sucessivamente. As coisas vão-se construindo, vão evoluindo, a própria criança vai elaborando sobre isso e formulando por ela própria determinado conceito que evolui.

Devemos sempre, primeiro, começar por tentar perceber o que ela sabe sobre o assunto em questão, e aos poucos, agarrando as suas palavras, vamos fazendo ajustes e acrescentando pequenas ideias.

Porque, por mais que os temas sejam dolorosos, o silêncio pode ser bem mais desastroso do que as palavras, porque o que não se expressa pode ser sentido como negativo, vergonhoso ou algo sobre o qual não se deve falar.

**Nem sempre temos uma resposta para dar a todas as questões!**

Obviamente, não dominaremos todos os assuntos ou estaremos à vontade com determinado tema, não tendo que responder a tudo sem exceção. Podemos inclusive, dizer que ainda não havíamos pensado sobre esse assunto e que mais tarde lhe damos uma resposta, ou mesmo procurar conjuntamente a resposta com o seu filho.

Contudo, será sem dúvida, de extrema importância, que haja esse espaço de abertura para que os assuntos possam ser abordados, até onde a criança quiser. E ela acabará por nos dar sinais e nos orientar até onde ir. Quando já está satisfeita, acaba por concluir, mudando de assunto (por exemplo).

Assim, será fundamental que o seu filho sinta que há disponibilidade da sua parte e para tal, é muito importante ter tempo para estar com ele, possibilitando o surgimento das conversas.

# Puberdade



A puberdade corresponde às grandes mudanças físicas que ocorrem nos primeiros anos da adolescência. A idade de início da puberdade varia muito mas tem vindo a registar-se cada vez mais cedo, devido às melhorias registadas ao nível da nutrição e da saúde em geral.

No caso das bailarinas, ginastas, corredoras e outras atletas em que a magreza e a actividade física extrema coexistem desde o início da infância, verifica-se frequentemente um atraso no início da puberdade e da primeira menstruação.

**Nas meninas, a formação do botão mamário e crescimento do peito é geralmente o primeiro sinal de puberdade (8-13 anos), seguido, cerca de 6 a 12 meses depois, pelo aparecimento de pêlos púbicos. A primeira menstruação costuma ser de 2 a 3 anos após o primeiro sinal, mas pode ser 6 anos depois (geralmente entre os 9 e os 16 anos). A velocidade máxima do desenvolvimento da estatura ocorre geralmente cedo, entre os 11 e os 12 anos, e antes do aparecimento desta primeira menstruação.**

Nos meninos, o crescimento dos testículos e o adelgaçamento do escroto (pele que envolve os testículos) são os primeiros sinais da puberdade, geralmente entre os 9 e os 10 anos. São seguidos de um escurecimento do escroto, o crescimento do pênis e, posteriormente, o aparecimento dos pêlos púbicos. Nos meninos, ao contrário das meninas, a aceleração do crescimento começa já quando a puberdade está bem encaminhada, atingindo o seu máximo, geralmente, entre os 13 e os 14 anos. O surto de crescimento ocorre cerca de dois anos mais tarde do que nas meninas, e pode continuar mesmo depois dos 18 anos.

**Quando existem suspeitas de existência de uma puberdade precoce (antes dos 8 anos, nas meninas, e dos 9 anos, nos rapazes), a criança deve ser imediatamente observada por um especialista porque está associada a paragem no crescimento dos ossos e uma estatura final do adolescente menor do que a que seria de esperar na ausência da precocidade.**

António Pina  
Médico de Saúde Pública - IDT, IP

## JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP - Delegação Regional do Algarve  
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro  
Telf. 289 006800 | pais@arsalgarve.min-saude.pt  
[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:  
António Pina | Médico de Saúde Pública - IDT, IP |  
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - EP-IDT, IP |

## EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - EP-IDT, IP |  
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - IDT, IP |

## COLABORAÇÃO

Hospital de Faro, E.P.E.  
CHBA, E.P.E - Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

PARCEROS

