



UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO

[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)



## Higiene sim!

É importante que os pais apoiem e ensinem a criança a responsabilizar-se pela sua própria higiene, criando desde cedo rotinas e promovendo, gradualmente, a autonomia nos seus cuidados pessoais e gosto pela imagem.

A falta de higiene não é apenas um problema que pode interferir com a saúde pois está paralelamente relacionada com a auto-estima e o bem-estar, podendo causar nos jovens dificuldades de relacionamento entre os seus pares.

### Como promover hábitos de higiene?

-Deverá transmitir ao seu filho as várias razões da importância do banho diário, tais como: a limpeza da pele, a prevenção de infeções, a estimulação da circulação sanguínea, o relaxamento da tensão muscular e, naturalmente, a melhoria da imagem perante os outros (muito importante na adolescência) e o bem-estar.

-Explique-lhe a importância da mudança de roupa após o banho, pelo menos da roupa interior, pois ao estar mais em contacto com o nosso corpo, requer uma maior atenção.

-O banho é recomendado após as aulas de educação física e, se for realizado em balneário público, deverá alertá-lo para a utilização de chinelos para evitar o contágio de infeções, como por exemplo o "pé de atleta".

-O cabelo também precisa de ser lavado, pois acumula poeira e suor e para que

cresça saudável e forte, também deve ser cortado e escovado com regularidade.

-A hora do banho pode ser um desafio se o seu filho tiver entre os 10 e os 11 anos de idade mas o bom senso deve imperar mais do que gritos e berrarias. Procure combinar com ele uma hora limite para o banho, deixando-o escolher qual o momento para o fazer, evitando assim interromper uma qualquer atividade que lhe dê prazer.

-As mãos são a parte do corpo que está em contacto com tudo o que nos rodeia e através das quais podemos transmitir e adquirir doenças. Explique isto ao seu filho e faça com que ele lave as mãos com alguma frequência, sobretudo antes de cada refeição e após a ida à casa de banho, fazendo por manter as unhas limpas e aparadas (também as dos pés).

- Os dentes são também importantes. Deve inculcar o hábito de os escovar principalmente após as refeições e antes de dormir, introduzindo a utilização do fio/fita/escovilhão dentário, à noite antes da escovagem.



# Puberdade

O crescimento  
vai acelerar...

António Pina  
Médico Saúde Pública -IDT,IP



As alterações da puberdade correspondem ao período em que as crianças se transformam fisicamente em adultos sexualmente reprodutivos. Nos primeiros anos as alterações são mais físicas que psíquicas, mas a partir dos 11-13 anos começam as grandes alterações psíquicas da adolescência.

As raparigas iniciam este período geralmente depois dos 8 anos (mas será normal se for até aos 13 anos) e os rapazes geralmente 2 anos depois (entre os 9 e os 15 anos).

No boletim dos 8 anos de vida fizemos uma referência mais completa às alterações da puberdade que poderá consultar em caso de dúvida.

Um dos efeitos mais visíveis da puberdade é o grande crescimento do corpo, geralmente muito grande entre os 11 e os 12 anos nas raparigas (antes da primeira menstruação) e entre os 13 e 14 anos nos rapazes. Frequentemente, só mesmo após os 14 anos os rapazes são mais altos e pesados que as raparigas!

O crescimento vai continuar, sobretudo entre os rapazes, até aos 18 anos e, em alguns casos, mesmo depois dos 20 anos.

Para que os nossos filhos tenham um bom crescimento, para além da carga genética familiar e da experiência uterina e infantil que pertence ao passado, só poderemos cuidar agora e no futuro que:

- 1º Tenham uma alimentação saudável;
- 2º Pratiquem exercício físico com regularidade;
- 3º Tenham estabilidade afetiva e psicológica (nossa responsabilidade em casa!);
- 4º Tenham sensação de integração na comunidade onde cresce.

A integração na comunidade diz respeito à importância de os nossos filhos participarem nas festas e projetos da escola e da terra onde vivem. Diz respeito também à possibilidade de poderem relacionar-se com os amigos e conhecidos com regularidade e facilidade no local onde vivem. Isto significa que é mais fácil ter tudo isto numa localidade pequena, mas nas grandes cidades também se pode conseguir o mesmo ao nível do bairro.



# Aprender a estudar

Helena Coelho  
Psicóloga Clínica -IDT,IP



É possível que algumas crianças tenham naturalmente uma maior facilidade em se organizar para estudar, sem uma intervenção direta dos pais. Contudo, para aquelas crianças que sentem dificuldade em fazê-lo, será importante ensinar, indicando algumas diretrizes simples com as quais será importante começarem a familiarizar-se desde cedo.

Será importante incentivar os seus filhos à leitura assim como responsabilizá-los pelas suas actividades escolares. Um caderno organizado e em dia será importante como primeiro passo para uma boa gestão escolar do aluno, assim como estar atento nas aulas. Há momentos e contextos mais indicados para brincar e as salas de aulas não serão seguramente um desses espaços. É pois, necessário levar-se a sério a escola, pois sendo o equivalente ao nosso trabalho, terá também como função, ensinar o rigor e a seriedade. Se for possível aliar-se o esforço de aprender com metodologias menos enfadonhas, tanto melhor!

Os trabalhos de casa não deverão ser entendidos pelas crianças como castigos mas como um prolongamento da escola no sentido de uma melhor aprendizagem, sendo necessário uma continuidade no trabalho em casa, evitando estudar de véspera para um teste. Para além de estudar, é importante treinar, tanto a nível do português como da matemática, sendo as duas disciplinas igualmente importantes.

Esteja disponível para esclarecer ou apoiar o seu filho quando este solicitar a sua ajuda mas deixe-o estudar sozinho, só assim terá oportunidade de

perceber onde tem dúvidas e para isso existirá sempre o professor. Há que inculcar a responsabilidade e incentivar a autonomia no seu filho, não o queira poupar ou fazer as coisas por ele, ele terá que fazer por si próprio e quanto antes melhor para o seu próprio bem.

## Conselhos úteis

- Escolher um sítio com boa iluminação;
- Não estudar com a televisão ou computador ligado (prejudica a concentração);
- Dar uma primeira leitura sem tirar notas;
- Reler e sublinhar o mais importante;
- Tirar anotações na margem direita do texto, usando a esquerda para anotação de dúvidas e palavras-chave;
- No fim de cada parágrafo, fazer um resumo por palavras suas;
- Dizer em voz alta sem olhar para o texto aquilo que pretende saber;
- Não ter receio das dúvidas ou dos erros. São oportunidades para aprender a fazer melhor;
- Fazer pausas quando surge o cansaço ou caso comece a dispersar, ou sinta dificuldade em concentrar-se.

# Sopa



**Teresa Sancho**  
Nutricionista - ARS, IP

Dar sopa aos nossos filhos, ao almoço e ao jantar, é um dos melhores hábitos para promover a sua saúde. Claro que o valor nutricional das sopas pode variar de acordo com os respetivos ingredientes.

As "sopas da horta" são as mais comuns, confeccionadas com uma mistura variável de legumes, hortaliças, batata e/ ou leguminosas e adicionadas de algum azeite para temperar. Estas sopas fornecem vitaminas, minerais, fibras (importantes para regular o intestino e evitar várias doenças) e em pouca quantidade, hidratos de carbono de absorção lenta, proteínas vegetais e pouquíssima gordura.

As "sopas de pão" resultam de "sopas da horta" às quais se adiciona pão (sopas de batata, açorda de poejos, gaspacho, etc.). São também muito boas mas têm mais

hidratos de carbono, pelo que, para aqueles que têm excesso de peso, só devem ser consumidas ocasionalmente.

As "sopas ricas" são preparadas com os ingredientes das "sopas da horta", com ou sem pão, às quais se adiciona carne, peixe ou ovo (canja, sopa de peixe, açorda de galinha com grão, açorda de bacalhau, sopas de tomate com ovos, caldeirada de sardinha, etc.). São também nutricionalmente interessantes, podendo ser consumidas como prato único de vez em quando.

Todas as sopas são prodigiosas: evitam a obesidade, são facilmente digeríveis e diminuem o apetite se forem ingeridas no início das maiores refeições. Comer sopa promove a saúde e evita doenças ao longo da vida!

#### 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

PARCERIOS

