



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

António Pina

Médico Saúde Pública -ARS Algarve,IP



## Os perigos escondidos NA INTERNET

Existem muitos perigos na internet como a exposição fácil a conteúdos impróprios (a violência, o racismo, ideais extremistas e a pornografia) e, pior ainda, a possibilidade de estabelecerem contactos com pessoas mal intencionadas (que usam o email, salas de chat e redes sociais para acederem às crianças).

Os especialistas falam ainda de outros perigos, como o “assédio comercial” que leva a compras não autorizadas pelos pais, e o abuso excessivo da internet, como uma “dependência” ou vício.

A maior preocupação dos pais será os seus filhos serem assediados por criminosos que fingem ser outras pessoas. No entanto, também sucede frequentemente os adolescentes fornecerem informações íntimas a amigos (um email com uma carta de amor ou uma fotografia mais arrojada) que depois é maldosamente difundida pela internet, provocando situações de grande embaraço!

### **O que os pais podem fazer para proteger os seus filhos?**

Quando eles são pequenos é desejável fazer a sua supervisão, limitando o acesso à internet na sala onde os pais se encontram, e não no quarto da criança, onde ela está sozinha. Poderá também, instalar softwares de filtragem e monitorização no computador, de forma a saber que websites foram consultados.

Quando os filhos são já adolescentes, esta forma de supervisão não resulta, porque eles geralmente sabem melhor que os pais “dar a volta” aos softwares, e o acesso pode ser feito

em locais e em aparelhos não controláveis pelos pais!

A forma de proteger os filhos é ensiná-los a protegerem-se sozinhos! A verdade é que esta é a solução para todos os riscos da adolescência: mais do que supervisionar obsessivamente os filhos, aprisionando-os num ambiente protegido, é importante ensiná-los a reconhecerem as situações de risco, para responderem adequadamente a elas.

Aproveite assim todas as oportunidades para falar com os filhos sobre estes perigos. Por exemplo, quando no noticiário se fala de um pedófilo que encontrou uma criança pela internet, é necessário explicar aos filhos que estas situações sucedem porque as pessoas com quem falam na internet podem não ser quem acreditam, ou seja, nunca devem acreditar em quem não conhecem!

Não devem dar informações a desconhecidos que permitam a sua localização nem colocar coisas íntimas na internet, pensando que só os amigos vão ter conhecimento delas.

Ou seja, estejam atentos aos vossos filhos, falem com eles, mas sem os pressionar ou perseguir. Não vale a pena, eles já correm mais depressa que vocês...



## Puberdade nas raparigas

Nas raparigas a puberdade ocorre entre os 9 e os 16 anos, geralmente 2 anos antes dos rapazes, variando no entanto grandemente de rapariga para rapariga.



Joana Sousa  
Coordenadora - APF Algarve

É neste momento que se dá a maturação sexual, marcada por grandes mudanças e transformações físicas, umas mais repentinas, outras bastante progressivas, que representam a entrada na vida adulta e que levam a uma série de adaptações psicológicas e sociais muito importantes para o seu desenvolvimento. O corpo da rapariga prepara-se desta forma para ser mulher. O momento mais marcante deste processo é a primeira menstruação, também bastante variável e muitas vezes revestido de mitos, desconhecimentos e sentimentos de vergonha. Inicia-se também o desenvolvimento dos mamilos, o aumento das ancas e o gradual crescimento das mamas, que decorrerá aproximadamente até aos 18 anos de idade. Estas mudanças são ainda acompanhadas pelo aparecimento dos pelos púbicos e axilares, pelo grande crescimento em altura e pelo desenvolvimento dos genitais.

A partir deste momento, a rapariga está biologicamente apta a ser mãe, aptidão essa, poucas vezes acompanhada pela maturidade psicológica necessária ao seu novo papel de mulher. O desequilíbrio que daí resulta é, muitas vezes responsável pelas múltiplas vulnerabilidades vivenciadas no que diz respeito à ocorrência de gravidezes indesejadas, ao início precoce das relações sexuais, e às Infecções Sexualmente Transmissíveis, como é o caso do VIH/sida.

Trata-se de uma fase que pode ser algo contur-

bada mas também muito bonita, e rica em experiências e sensações e que deve realmente ser encarada deste modo, pelas raparigas e pelas famílias, que devem estar atentas e disponíveis para apoiar, esclarecer e acompanhar as suas raparigas nesta jornada. É importante que elas conheçam o próprio corpo e que compreendam o que se está a passar com ele (é este o primeiro passo para se poderem aceitar de forma positiva), que usufruam das descobertas que estão agora a encetar e que se divirtam com estas mudanças. É também fundamental esclarecer questões práticas, muitas vezes geradoras de constrangimentos vários, relacionadas com a utilização e escolha do sutiã mais adequado, ou da selecção e correcta colocação de pensos higiénicos ou tampões, mas também, das necessárias medidas de higiene, ou até mesmo do início das relações sexuais, do que representam, das condições necessárias e das medidas que devem ser adoptadas.

Crescer é uma aventura fascinante e arrebatadora, é um processo marcante para quem o vive e para quem, a ele assiste impacientemente. Apoiar neste processo é o nosso papel, escutando todos os sinais, aceitando escolhas e opções com responsabilidade, respeitando os tempos e a individualidade e deixando viver, desfrutando também de todos os momentos que nos são proporcionados. ●



Vânia Rodrigues  
Higienista Oral  
ACES Central - ARS Algarve, IP



# higiene oral

A Higiene Oral é a medida mais **Eficaz** na Prevenção das Doenças Oraís.

## Dúvidas

### Quando escovar os dentes?

Pelo menos duas vezes por dia, sendo uma delas obrigatoriamente à noite, antes de deitar.

A escovagem também é importante após a ingestão de açúcar.

A ingestão dos alimentos com açúcar deve ser feita de uma só vez, sem intervalos. Quando se ingere açúcar a produção de ácido pelas bactérias é rápida e imediata, atacando o esmalte - provocando diminuição do pH da placa bacteriana, sendo que 10 minutos após a exposição de ácido o pH atinge o seu valor crítico, que normalizará entre 30 a 60 minutos, por isso, a escovagem deve ser efetuada apenas após a passagem desse tempo e não logo a seguir à ingestão de açúcar.

A prevenção da cárie deve ter em conta fatores modificáveis como: Frequência da ingestão de açúcar, Higiene oral, uso de Flúor.

### Deverão os adolescentes mascar pastilhas elásticas?

Sim, os jovens devem ser encorajados a mastigar pastilhas elásticas, desde que sem açúcar, particularmente as que contêm Xilitol (Edulcorante Calórico), apenas por alguns minutos, a seguir à ingestão de açúcar, alimentos moles e pegajosos, ou em substituição de alimentos açucarados.

O Xilitol tem propriedades anti-cariogénicas: inibe a desmineralização, o crescimento bacteriano e a produção de ácidos pelas bactérias, estimula a secreção salivar e aumenta a capacidade tampão da saliva.

Em excesso pode provocar diarreia, flatulência e/ou alterações articulares e dentárias.

Não substituem a utilização do fio dentário e escovagem diária ●



## Recomendações para todos os dias:

Fazer 5 a 7 refeições ao longo do dia.

Tomar sempre o pequeno-almoço antes de sair de casa.

Optar por pão mais escuro e pouco salgado.

Preferir cereais pouco açucarados, sem chocolate e sem mel, quer no pequeno-almoço quer nas outras pequenas refeições do dia (merendas e ceia).

Comer 3 a 4 peças de fruta por dia.

Leite ou derivados (iogurte, queijo, requeijão) com pouca gordura.

Comer sempre sopa no início do almoço e jantar.

Comer legumes ou hortaliças no 2º prato.

Consumir também leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, etc.) na sopa ou no 2º prato.

Preferir o peixe à carne, e quando se opta por carne, preferir a de aves.

Beber mais de 1,5 litro de água ao longo do dia.

## Consumos a limitar:

Doces, bolos, caramelos, gomas, chocolates, gelados e outras guloseimas.

Açúcar, mel, ou chocolate no leite.

Bebidas açucaradas (sumos e

refrigerantes) até 1/semana, preferindo sempre a água.

Sal e alimentos salgados (batatas de pacote e outros aperitivos salgados). Fritos, salsichas e fast-food em geral.

## Bons comportamentos a realçar:

Comer devagar, à mesa, em família e sem a televisão ligada.

Evitar comer ou petiscar enquanto se usa o computador, televisão ou consolas.

Limitar os alimentos ricos em gordura e/ou açúcar a dias especiais ou de festa.

Almoçar na escola, preferindo o refeitório ao bufete.

Ter uma atitude crítica face à publicidade e à influência do grupo de amigos ou colegas.

Aprender a ler o rótulo das embalagens verificando os valores de açúcar, gordura, sal e calorias.



### JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP - Delegação Regional do Algarve  
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro  
tef. 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

PARCEIROS

