



! Bullying

Paula Alexandra Caleça
Psicóloga

O Bullying é um termo inglês que é utilizado para designar os maus tratos que por vezes um adolescente sofre com regularidade dos colegas mais fortes, geralmente na escola ou no bairro. Aparentemente um quarto dos adolescentes estão envolvidos nestas situações!

É curioso que o adolescente que agride, fá-lo porque está a ser observado por outros, as testemunhas, e quer-lhes mostrar que é forte... Ou seja, as testemunhas são muito importantes nestas situações e se não existissem ou intervissem de maneira positiva, condenando a agressão, o bullying não existiria...

Os adolescentes agredidos são geralmente "diferentes", ou porque usam óculos, são muito altos ou muito baixos, são muito magros ou gordos, são de outra raça, têm notas altas ou baixas, não fazem amigos com facilidade, isolam-se, etc.

As testemunhas geralmente não denunciam estes comportamentos porque têm medo de ser as próximas vítimas ou não querem ser vistas como "queixinhas"...

Na escola, os locais que não têm a presença habitual de professores e/ou auxiliares são os mais propícios a que aconteçam tais cenas. No entanto o bullying pode não ser violência física. Pode ser violência apenas psicológica (chamar nomes, gozar...) e, atualmente, são muito utilizados os telemóveis e as redes sociais da internet para perseguir, agredir ou falar mal de um colega...

Os adolescentes agredidos evidentemente sentem-se tristes, isolam-se, têm pesadelos, têm medo de ir à escola, por vezes faltam às aulas, e podem chegar a cometer suicídio. Curiosamente os agressores geralmente têm um futuro muito pouco radioso, pois que frequentemente tornam-se adultos inadaptados, com problemas de alcoolismo e de criminalidade.

Como evitar o bullying?

Evidentemente os professores e auxiliares na escola têm uma função muito importante porque podem estar atentos e detetarem estas situações.

Os pais também devem estar atentos se perceberem tristeza ou dificuldades de relacionamento dos filhos, sobretudo em contexto escolar.

Todos - os alunos testemunhas, os professores e restantes funcionários da escola, e os pais - deverão atuar denunciando as situações quando delas têm conhecimento.

Quando a situação envolve os nossos filhos trata-se de um problema nosso, mas quando a situação envolve outros, não denunciar é um mau exemplo que damos aos nossos filhos, o que também é problema nosso... ●



Acne

A maioria dos jovens adolescentes, particularmente os de pele mais gordurosa, têm problemas com este “flagelo” estético!

Que fazer?

Tudo advém das glândulas sebáceas que, à volta dos poros produzem o “sebo”, muito importante para proteger a pele da humidade e das bactérias. Infelizmente, quanto esta produção é em excesso, entope os poros, aparecendo primeiro um ponto branco, que depois, com a ação do oxigénio, fica negro. Estes poros por vezes inflamam com a ajuda das bactérias da pele, e assim aparecem as “borbulhas” vermelhas, tão características do acne.

Trata-se de uma situação que geralmente melhora e acaba por desaparecer entre os 16 e os 25 anos.

Ao contrário do que era habitual dizer-se, não há provas de associação entre o acne e a má higiene da pele ou a masturbação. No entanto, algumas pessoas referem piorar com o stress, ou quando ingerem alimentos como o chocolate, gorduras animais, amendoim e laticínios. Embora nada disto seja claro, aconselha-se evitar estes alimentos se sentirem que os mesmos pioram o problema. Também sabe-se que não é contagioso e, embora alguns champôs e cremes amaciadores poderem ser nocivos, geralmente a maquilhagem (desde que com produtos de qualidade) não exacerba o acne.

Quando o acne é apenas moderado bastará:

1º - Lavar a cara com sabão antisséptico; mas atenção, que os resultados são visíveis apenas passado algumas semanas...

2º - A exposição à luz solar é benéfica.

3º - A aplicação de um creme ou loção antiacne da farmácia (ter atenção que alguns cremes são fotossensíveis, ou seja, não podem ser utilizados durante o dia).

Claro que, por vezes, nada disto é suficiente, pelo que a solução será ir ao dermatologista e, frequentemente, fazer com regularidade uma ou duas limpezas de pele anuais num esteticista.

Os pais deverão lembrar-se que, embora o acne seja um problema físico menor, o impacto que tem na autoestima dos adolescentes pode ser muito sério e, por isso, também deve ser levado a sério! ●

António Pina

Médico de Saúde Pública - ARS Algarve, IP



Adolescência



É sensivelmente, por altura dos 12 anos que se inicia a chamada fase da adolescência, sendo frequentemente um período algo conturbado não só para os pais como, sobretudo, para os filhos.

Nesta fase, existe frequentemente algum confronto/agressividade dos filhos dirigida aos pais, na tentativa de conquistar maior autonomia, privacidade e afirmação enquanto indivíduos que começam a ter as suas próprias ideias e vontades que vão sendo cada vez mais definidas.

É geralmente a partir desta idade que as crianças se vão interessando pela autonomia da idade adulta e por uma diferenciação face à sua privacidade e individualidade, querendo ter maior controlo na sua própria vida. É característico desta fase alguma oposição e confrontação face aos limites estabelecidos.

Os pais deverão tentar manter a comunicação com os filhos, pressupondo que esta já se estabeleceu anteriormente (só sendo possível deste modo), demonstrando que estão disponíveis para falar com eles, quando eles assim o sentirem, sempre que surjam dúvidas ou algum problema.

Também é importante ir-lhes dando gradualmente autonomia para que sejam eles a tomarem as suas próprias decisões e sem interferência dos pais (eventualmente com aconselhamento) mas com limites e regras que devem ser negociadas entre estes e os filhos. No entanto, no final da "negociação" os limites têm de ser definidos pelos pais.

Quando cumprem e se portam de acordo com esses limites negociados e definidos pelos pais, então os pais devem recompensar os filhos com mais confiança e mais autonomia. Caso contrário, devem corrigir os filhos com menor autonomia deixando sempre a possibilidade de no futuro voltar a recompensá-los.

Um exemplo de como esta "negociação" se poderá estabelecer, poderá ser o que se passa quando o nosso filho nos pede para ir a um bar ou a uma discoteca. Após conversarmos com ele, estabelecemos que regresse à 1h da noite. Caso ele cumpra, é legítimo elogiá-lo e dar-lhe mais autonomia, nomeadamente a possibilidade de noutro dia poder regressar a casa um pouco mais tarde. No entanto, caso não cumpra, temos o direito e até o dever de o corrigir, limitando-lhe a saída na vez seguinte.

Contudo, este exemplo vem somente a título explicativo, caberá apenas aos pais fazerem as opções mais adequadas mediante a sua sensibilidade e a situação em causa, caso a caso. ●

António Pina

Médico de Saúde Pública - ARS Algarve, IP

Helena Coelho

Psicóloga - ARS Algarve, IP



Saúde Oral na adolescência

Crescimento tumultuoso

Os rapazes habitualmente atrasam-se relativamente às raparigas cerca de 2 anos no seu desenvolvimento pubertário. Geralmente só mesmo após os 14 anos os rapazes são mais altos e pesados que as raparigas!

Este crescimento, muito rápido, tanto nas raparigas (após os 10 anos), como principalmente nos rapazes (após os 12 anos), provoca dificuldades de adaptação física: por exemplo, o adolescente ao estender o braço facilmente parte uma jarra, não porque seja "inconsciente" mas apenas porque ainda não está habituado ao novo tamanho do seu braço, nem à sua nova força muscular... Os pais têm que tolerar esta desadaptação provisória que, no entanto, perdura alguns anos!

António Pina
Médico de Saúde Pública - ARS Algarve, IP

Não esquecer a necessidade de escovarmos 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 ataca o esmalte, e aumenta até cerca de 30 a 60 minutos depois, por isso, a escovagem deve ser efetuada apenas após a passagem desse tempo e não logo a seguir à ingestão de açúcar.

A Higiene Oral é a medida mais eficaz na Prevenção das Doenças Orais



Vânia Rodrigues
Higienista Oral - ACES Central
Centro de Saúde de Albufeira

JANELA ABERTA À FAMÍLIA

ARS Algarve, IP - Ministério da Saúde
Largo do Carmo n.º 15| 8000-145 Faro
teif. 289 889900 | pais@arsalgarve.min-saude.pt
www.janela-aberta-familia.org

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:
António Pina | Médico de Saúde Pública - ARS |
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - ARS |

EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - ARS |
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - ARS |

COLABORAÇÃO

CHAig, E.P.E - Centro Hospitalar do Algarve

NESTA NEWSLETTER:

Vânia Rodrigues | Higienista Oral - ARS algarve |
Paula Alexandra Caleça | Psicóloga |

APOIO



PROGRAMA DE
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA
ESPAÑA - PORTUGAL
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA



União Europeia
FEDER
Investimos no seu futuro

PARCEIROS



Autarquia Regional de Saúde do Algarve, IP
Ministério da Saúde



JUNTA DE AUTORIDADE
COESORA DE SAÚDE



Globalgarve
Cooperação e Desenvolvimento, SA