



escola

## 1.º Ano: Uma nova fase!

A transição do pré-escolar para o 1.º ciclo é uma fase importante para as crianças mas sobretudo para os pais, visto ser um factor de stress parental, sendo esta altura encarada como uma mudança mais "séria" na vida dos filhos, do brincar para o trabalhar.

Por isso, os pais sentem vulgarmente alguma angústia e receio, mas há que ter algum cuidado para que a criança, não se aperceba, de modo a não atrapalhar a sua integração no meio escolar.

As crianças adaptam-se mais facilmente e com maior rapidez em relação aos adultos a novas situações. No entanto, os educadores (pais e professores) deverão usar várias estratégias no sentido de facilitar todo o processo, transmitindo segurança e tranquilidade relativamente a esta nova etapa de vida, de modo a que a criança possa vivenciá-la com naturalidade.

Poderão ir visitar o espaço antes do início das aulas e falar com a criança sobre como a escola é um espaço onde irá aprender coisas necessárias para o seu futuro. É importante transmitir uma imagem positiva, de confiança e respeito tanto da escola como do professor.

Os pais deverão moderar as suas expectativas face a esta nova condição de aluno, não esquecendo que o seu filho ainda é uma criança e precisa de tempo para brincar.

Evite pôr exigências excessivas relativamente aos trabalhos de casa ou às notas na escola. A adaptação a esta nova condição deverá ser gradual e não de forma radical, de modo a promover o desenvolvimento do sentido de responsabilidade mas sem se tornar um fardo para a criança.

Por vezes, há uma tendência para privilegiar o "aluno" em detrimento da criança. Se a criança não atinge os resultados esperados, os pais tendem a sentir desilusão e se esta se instala, poderá ter implicações negativas em termos de auto-estima, desmotivando a criança.

No caso de se verificarem dificuldades de adaptação, será importante tentar perceber junto da criança o porquê destas surgirem, assim como definir um plano conjunto entre pais e professores que possa ajudar a criança a melhor lidar com elas.

## Alimentação dos 6 aos 10 anos

Teresa Sofia Sancho  
Nutricionista - ARS Algarve, IP

A alimentação, enquanto estilo de vida que influencia a saúde, a longevidade e a qualidade de vida, deve ser completa, equilibrada e variada, como sugere a Roda dos Alimentos.

A criança deve ingerir diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos alimentos, cumprindo a proporção que é sugerida pelo tamanho de cada sector, variando o mais possível dentro de cada grupo.

Ao longo do dia devem ser feitas 5 a 7 refeições, de forma a não exceder as 3 horas sem comer.

A água é a bebida de eleição, quer durante as refeições, quer fora delas, devendo ser consumida entre 1 e 2 litros, para que a urina se mantenha clara e com pouco cheiro.

O pequeno-almoço deve ser sempre tomado antes de sair de casa, consistindo numa peça de fruta, num produto lácteo meio gordo e em pão de fabrico tradicional ou cereais pouco açucarados e sem chocolate ou mel.

Os legumes, as hortaliças e as leguminosas, devem ser sempre diariamente ingeridos ao almoço e ao jantar, através de sopa e de saladas ou legumes a acompanhar o 2º prato.

A fruta, preferencialmente da época, deve ser variada e consumida na quantidade de 2 a 3 peças por dia.

O leite, o iogurte e o queijo, preferencialmente meio-gordos, podem ser tomados segundo uma das opções seguintes:

- 3 canecas de leite (3 X 250ml);
- 2 canecas de leite (500ml) + 2 iogurtes sólidos;
- 3 iogurtes líquidos;
- 1 caneca de leite (250ml) + 2 iogurtes líquidos;
- 2 canecas de leite (500ml) + 1 iogurte sólido + 1 fatia fina queijo (15g);
- 2 canecas de leite (500ml) + 1 queijinho fresco (50g).



o que fazer...

O peixe, a carne e os ovos devem ser consumidos com muita moderação. Sempre limpos e aparados de todas as peles e gorduras visíveis, devendo ser consumidos em alternância.

**Nesta idade, há alimentos que devem ser consumidos com conta peso e medida:**

- Evitar adicionar açúcar, mel, chocolate farinha láctea no leite.
- Consumir pouca gordura, preferindo o azeite. Usar pouco sal e evitar alimentos salgados.
- Limitar bolachas, bolos, gelados, chocolates, snacks, até 1/ semana.
- Limitar as bebidas açucaradas até 1/ semana, preferindo água.
- Evitar comer fritos, salsichas, aperitivos, fast-food, etc.
- Evitar o mais possível caramelos, chupa-chupas, gomas, rebuçados ou outras guloseimas.

**No que respeita a família, há cuidados específicos a tomar em conta:**

- Dar exemplo parental como modelo de alimentação saudável da família.
- Oferecer alimentos de diferentes texturas, paladares e cores.
- Evitar comer/ petiscar enquanto se usa computador, televisão ou consolas.
- Comer devagar, à mesa, em família e sem televisão.
- Respeitar a saciedade (nem forçar a comer, nem promover o repetir).
- Evitar dar alternativas em caso de recusa de algum alimento, e insistir mais tarde de forma apelativa.
- Evitar usar os alimentos como objectos de afecto, recompensa ou castigo.
- Limitar os alimentos ricos em gordura e/ ou açúcar a dias especiais ou de festa.
- Limitar a exposição à publicidade e promover atitude crítica.
- Elaborar lista de compras preferindo alimentos saudáveis.
- Ler o rótulo das embalagens e prestar atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias.
- Conhecer e complementar a alimentação da Escola.

### EM SUMA ...

... nesta idade impõe-se a interiorização dos hábitos alimentares para a vida, devendo insistir-se no discernimento entre a alimentação do dia-a-dia e a alimentação dos dias de festa.

# Afogamento



## É a segunda causa de morte acidental infantil!

Ocorre habitualmente de forma silenciosa e rápida, em ambientes familiares como a banheira, piscina, lago de jardim, poço, tanque, rio, praia, baldes e alguidares.

Quando uma criança se afoga não se ouve barulho, porque ela não esbraceja, não grita. Tem a cabeça proporcionalmente maior e mais pesada em relação ao restante corpo, pelo que esta é a primeira a entrar, quando se desequilibra. Quando cai na água desmaia causando lesões cerebrais em 5 minutos e morte em 20 minutos.

Muitos afogamentos de crianças ocorrem porque os adultos se ausentam por "um minuto" para atender o telefone, ir buscar o lanche, etc.

**Piscinas** – grande perigo de afogamento!

Devem ser cobertas e / ou possuir vedação constituída por um portão que se feche e tranque automaticamente, com fecho fora do alcance das mãos, um mecanismo só possível de abrir através de duas acções distintas e coordenadas e não ser escalável. Sem intervalos que permitam a passagem da cabeça ou de outras partes do corpo da criança e ser sólido e estável. Nenhum sistema é totalmente à prova de criança. O que se pretende é atrasar o acesso à água, dando mais tempo ao adulto para detectar quando falha a sua vigilância.

Nas zonas agrícolas cuidado com a segurança à volta dos poços e tanques.



## Recomendações:

- Frequentar praias e piscinas vigiadas;
- Localizar o nadador salvador e informar-se sobre as precauções a tomar;
- Utilizar braçadeiras ou coletes ajustados ao corpo;
- Habituar as crianças a andar de braçadeira junto aos ambientes aquáticos;
- Vigiar permanentemente a criança quando estiver na água ou perto dela;
- Retirar da piscina todos os brinquedos flutuantes e apelativos que possam atrair a criança;
- Quando houver festas com muita gente estabelecer um sistema de vigilância, que pode ser rotativo, no qual há sempre um adulto designado para a tarefa exclusiva de olhar pelas crianças que se aproximam da zona da piscina;
- Explicar os perigos de nadar em piscinas ou no mar;
- Ensinar as crianças a nadar e a ter comportamentos seguros na água; Usar bóias ou colchões pode ser perigoso;
- Formação em primeiros socorros, porque são os familiares que habitualmente encontram as crianças;
- Vigilância redobrada quando for de férias, principalmente no 1º dia, até conhecer bem o local;
- Trancar portas de acesso a locais com água; Esconder a tampa da banheira, para que a criança não consiga enchê-la sozinha;
- Protecção das piscinas com barreiras físicas.

**Saber agir para prevenir ou actuar em caso de afogamento, está na mão de todos nós!**

Tânia Monteiro

Médica interna do Serviço de Pediatria do CHBA



**Maria José Fernandes**  
Psicóloga Clínica - Coordenadora da  
Área da Psicologia da Saúde - HDF



## Onde estão as crianças num divórcio?

Na nossa sociedade actual as famílias regeneram-se mais rapidamente e de formas variadas. Há crianças que nascem em agregados diferentes dos tradicionais mas o binómio parental ainda continua a ser a entidade física e emocional mais comum a acolher o recém-nascido.

Contudo, o afastamento do casal jamais se fará na totalidade quando existem filhos. Os conjugues podem separar-se ou divorciar-se renegando à vida que partilharam mas continuarão “unidos” pela parentalidade, pois enquanto viverem serão os pais dos mesmos filhos.

**Os pais devem ser os primeiros a comunicar à criança a mudança que irá ocorrer, transmitindo-lhes algumas ideias importantes:**

- Os pais amam-nas sempre;
- Elas não são responsáveis pela separação nem pela reconciliação dos pais;
- Mesmo que os pais vivam separados eles não estão divorciados dos seus filhos;
- Tristeza, inquietação, insegurança e fragilidade são sentimentos comuns nesta fase mas não permanecem;
- É possível e natural que a criança se sinta bem numa família com os pais separados;
- De que irão ser ajudados a adaptar-se às mudanças que surgirão nas sua vidas;
- Devem poder expressar as suas emoções relativamente ao divórcio com os parceiros de sua eleição (familiares, amigos, outros) sem terem de tomar o partido de algum dos pais;
- Não deverão intrometer-se nas disputas dos pais tanto quanto estes tentarem mantê-las alheias ao conflito.

Pertence, também, aos pais a iniciativa de clarificar a realidade da ruptura, dizendo que já não são felizes juntos e fomentar expectativas positivas quanto ao futuro.

Mais do que resolver aspectos legais relativamente à separação/divórcio, os pais devem concentrar-se na elaboração da regulação da guarda dos filhos colocando as necessidades das crianças à frente dos seus direitos.

Havendo um conflito aberto, ou dificuldades de agilizar soluções pode recorrer-se à Mediação Familiar que consiste na ajuda para resolver os conflitos ou para promover o estabelecimento de acordos consoante as necessidades da família, prestada por um terceiro elemento, neutro, um técnico qualificado.

A disponibilidade e um olhar atento são “janelas abertas” a um relacionamento próximo e uma comunicação facilitada entre pais e filhos permitindo ainda a detecção de comportamentos indicadores de mau-estar.

Finalmente, é tão importante fazer um bom divórcio como fazer um bom casamento!

### 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

NESTA NEWSLETTER:

**Mª José Fernandes** | Coord. Psicologia da Saúde- HDF |

**Tânia Monteiro** | Médica do Serviço de Pediatria - CHBA |

**Teresa Sancho** | Nutricionista - ARS Algarve, IP |

PARCEIROS

Administração Regional de  
Saúde do Algarve, I.P.



Ministério da Saúde



APOIO



COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIÇA



União Europeia  
FEDER

Investimos no seu futuro

