

2

Alimentos frescos,  
congelados, crus ou  
cozinhados?

○ Nº 13

JANEIRO  
Bimensal

○ 2010

50% Desconto  
na consulta de Despiste  
de Dislexia e de  
Nutrição Clínica.

4

Desenvolver e aumentar a Auto-estima

6

Crianças que maltratam animais

8

Pesadelos ou Terores nocturnos?

10

Espaço 304

# Newsletter

## Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clínica

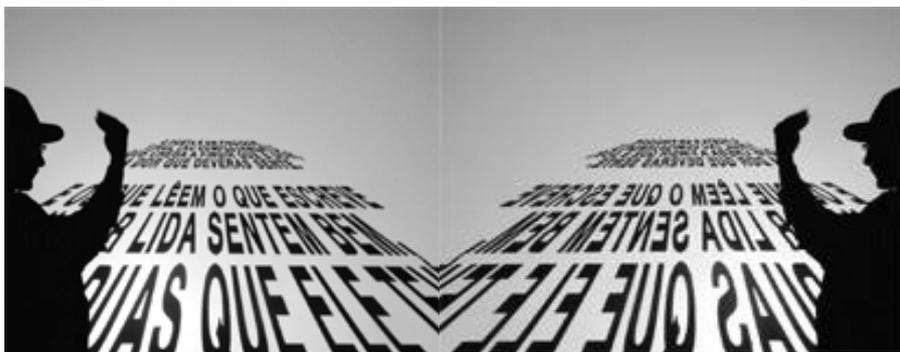
Psicologia

Clínica

Terapia

da Fala

Em Agenda: *Havia um Menino que Era Pessoa*



6 anos

+ INFORMAÇÕES

Teatro da Trindade  
De 6-01-2010 a 27-03-2010  
Sábados às 15h00

Telefone: 213 420 000

Dado o sucesso alcançado, “Havia Um Menino que era Pessoa” continua a sua carreira em 2010. Espectáculo interactivo e multimédia, no qual as crianças também participam. Dão-se a conhecer poemas que **Fernando Pessoa** escreveu para os seus sobrinhos e outros poemas dos vários heterónimos que, pela sua simplicidade, podem ser compreendidos por crianças. Crianças e adultos terão ainda a oportunidade de conhecer uma pequena biografia de Pessoa e os principais acontecimentos e inovações técnicas e artísticas da época em que o Poeta viveu. ■

Site Oficial <http://teatrotrindade.inatel.pt>  
(Para escolas durante a semana por marcação)

# Alimentos frescos, congelados, crus ou cozinhados?



São várias as condições que alteram o teor de nutrientes dos alimentos, quer sejam elas inerentes aos animais ou plantas – como a alimentação dos animais ou exposição solar das plantas – ou mesmo devido a processos aos quais os alimentos são sujeitos durante a sua confecção ou armazenamento – luz, calor, acidez, alcalinização.

Um correcto armazenamento dos alimentos, como também a sua correcta confecção, tornam-se fundamentais na preservação do valor nutricional destes. Idealmente, devem ser preferidos os produtos frescos, adquiridos diariamente ou de acordo com a necessidade, de modo a minimizar a perda de nutrientes

associada ao armazenamento prolongado destes. Por exemplo, o teor de vitamina C de feijões verdes frescos diminui para cerca de metade, após seis dias de armazenamento e o teor desta vitamina diminui 2% por dia em sumo de laranja embalado, após sua abertura.

Actualmente, torna-se muitas vezes difícil comprar produtos frescos diariamente, pelo que o seu correcto armazenamento torna-se fundamental. Para além disto, verifica-se a deterioração de hábitos alimentares saudáveis, como a ingestão de frutos e vegetais de acordo com as porções recomendadas, pelo que, durante a confecção destes, torna-se essencial preservar ao máximo o seu valor nutricional.

## Fornecemos-lhe algumas dicas para minimizar as perdas de nutrientes nos alimentos:

- 1 Mantenha as frutas e os vegetais em ambiente fresco, para minimizar a destruição das vitaminas.
- 2 Refrigere os alimentos em embalagens fechadas, protegendo-os do ar e da humidade.

- 3 No caso dos alimentos não serem consumidos num curto espaço de tempo, a congelação é uma boa alternativa para conservar o seu valor nutricional. O branqueamento dos vegetais (imersão rápida em água a ferver) pode ser benéfico antes da congelação, pois impede as reacções enzimáticas que causam a destruição das vitaminas.
- 4 Evite cortar as frutas e vegetais em pedaços pequenos. Quanto maior a área de contacto com o ar, maior a velocidade à qual as vitaminas são degradadas.
- 5 Confeccione os alimentos no microondas, a vapor ou utilizando um *wok* com pouca água. Ocorre uma maior retenção de nutrientes quando há uma menor exposição com a água, com menor tempo de cozedura e com menor exposição ao calor.
- 6 Não adicione bicarbonato de sódio para aumentar a cor verde dos vegetais. Os produtos alcalinos promovem a destruição das vitaminas.

Muitas vezes cremos que os alimentos que ingerimos são ricos em nutrientes mas, como podemos constatar, um mau armazenamento ou confecção ode levar à

redução drástica do seu teor em nutrientes. De modo a maximizar o teor de nutrientes dos alimentos lembre-se de reduzir o calor, água, luz e tempo de confecção. ■



Cristina Estrela  
Nutricionista

## Sabia que...



O abacate é um **alimento completo**, segundo os nutricionistas, constitui um **excelente antioxidante** pela sua riqueza em provitamina A e em vitamina E, sendo o seu consumo recomendado a pessoas com problemas cardiovasculares. Por outro lado, por ser um **alimento calórico**, deve ser moderadamente consumido por indivíduos que tenham excesso de peso ou obesidade. Pessoas que sofram de insuficiência renal devem consumir este fruto moderadamente, pois o seu **teor de potássio é elevado**.

# Desenvolver e aumentar a Auto-estima

*«O importante não é o que fazemos de nós, mas o que fazemos com o que fizeram de nós.» Jean-Paul Sartre*

Sabemos que o Ser Humano é um ser social porque este desenvolve-se na relação que estabelece com o outro, pelo que primeiro é preciso sentir-se amado, para posteriormente amar a si mesmo e, por fim amar o outro. A auto-estima, como o próprio nome indica, depende do amor que recebemos e do que gostaríamos de ter recebido. A auto-estima resulta do sentimento do que a pessoa é e do que gostaria de ser, de uma forma simplista, quanto maior a for a diferença entre o que somos e o que gostaríamos de ser, menor será a nossa auto-estima.

Os efeitos de uma baixa auto-estima foram e continuam a ser estudados e comprovados, como resultados temos problemas relacionais, perturbações do comportamento alimentar como a bulimia



e a anorexia, perturbações do humor como a depressão, perturbações da ansiedade como as fobias, etc. A baixa auto-estima está no cerne de grande parte das nossas questões. Em suma, para nos estimarmos mais temos que nos conhecer melhor. Conhecemo-nos quando aprendemos a valorizar as nossas diferenças e semelhanças com o outro; crescemos quando nos apercebemos que não somos nem seremos perfeitos, e quando passamos a acreditar nas nossas capacidades e lutando por atingir os nossos objectivos.

A auto-estima modifica-se e enriquece-se à medida que as experiências se sucedem e que a personalidade se desenvolve. Durante a vida, à medida que se passa por múltiplas experiências, a auto-estima pode modificar-se, aumentar ou diminuir temporariamente. As mudanças que ocorrem nas diversas fases da vida integram-se numa continuidade. Surge, então, um sentimento de unidade e de coerência interior.

## Uma elevada auto-estima é geralmente caracterizada pelas seguintes atitudes:

- ☺ Ser mais tolerante com os erros ou defeitos dos outros e com os seus, aceitar melhor as diferenças.
- ☺ Valorizar as suas virtudes e aspectos positivos.
- ☺ Praticar tanto quanto possível uma alimentação saudável, melhorando a sua saúde e disposição para enfrentar os problemas que surgem no dia-a-dia.
- ☺ Praticar exercício físico e mental, estimulando as suas capacidades físicas e cognitivas através de actividades que lhe proporcionem prazer.
- ☺ Sentir-se útil e vinculado, no trabalho ou em casa com a família e amigos. Aumentando assim o seu sentimento de pertença, afinal é na relação que estabelecemos com o outro que aprendemos e nos desenvolvemos. ■



**Dui Rocha**  
Psicóloga

### LIVRO RECOMENDADO:

“A auto-estima, um passaporte para a vida” de German Duclos - Climepsi Editores

# Coluna Informativa

## O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza a todos os subscritores da Newsletter um cupão desconto.

Se já é subscritor basta solicitar o cupão por e-mail, preenche-lo e traze-lo na 1ª consulta. Se recebeu a nossa Newsletter e ainda não subscreveu o serviço, viaje até [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) e faça parte do nosso grupo de leitores.

A subscrição é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço ou revista, manifeste o seu interesse por e-mail. [✉ gabinete@anadurao.pt](mailto:gabinete@anadurao.pt)

## VANTAGENS EM SER PARCEIRO

- ⇒ Descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Terapia da Fala, Nutrição Clínica e Dietética aos seus associados, funcionários e familiares.
- ⇒ Preços especiais em acções de formação e programas de intervenção.
- ⇒ Subscrição e recepção gratuita da Newsletter do gabinete.
- ⇒ Convites e brindes especiais para os mais pequenos.
- ⇒ Intercâmbio das vantagens oferecidas por outros parceiros.
- ⇒ Deslocações ao local para consultas, avaliações, rastreios e despistes em qualquer uma das nossas especialidades.

# Crianças que maltratam animais

*A forma como tratamos os animais pode ser um reflexo de como tratamos os outros!*



Ana Durão  
Psicóloga Clínica

Não são raros os casos que aparecem nos tablóides sobre crianças e adolescentes que maltratam animais das mais diversas formas. Basta um *click* no *Google* para encontrar animais que foram diversão sob a forma de mutilação, espancamento, isolamento, negligencia e morte. E então perguntamos: o que leva uma criança a tamanha crueldade contra os animais?

***“Rapaz de 15 anos tortura hamster até à morte...” (USA)***

***“Criança de 7 anos vandaliza reptilário e mata 13 animais...” (Canadá)***

***“Rapaz espanca animal de estimação para se vingar da namorada...” (Portugal)***

Numerosos especialistas na área da psicologia clínica e forense se têm dedicado a explicar o fenómeno da violência humana e hoje sabemos que são muitas as variáveis que contribuem para o nosso comportamento. Alguns modelos defendem que a exposição a maus tratos, abandono e frequentes conflitos familiares, levam a criança a desenvolver determinados padrões comportamentais que serão repetidos, por aprendizagem, na interacção com os outros. Outros estudos comprovam que o excesso de fantasia, a masturbação compulsiva, a mentira patológica ou o roubo compulsivo são frequentes em sujeitos com perturbações do comportamento. Especialistas em neurologia e neuropsicologia relacionam o comportamento anti-social, a violência e a criminalidade com uma menor activação ao nível do córtex pré-frontal e assimetrias na actividade cerebral em áreas responsáveis pela nossa regulação emocional.

Em consulta psicológica não é raro observar que as crianças com dificuldades ao nível da regulação emocional tendem a desenvolver problemas de comportamento

e de ordem emocional, pelo que requerem acompanhamento psicológico por forma a evitar prejuízos do ponto de vista escolar, social e relacional.

Desde a década de 70 que, nos Estados Unidos da América, o FBI reconhece a relação entre crueldade animal e violência humana. A intencionalidade e os contornos dos actos de violência contra animais permitem perceber o funcionamento psicológico do sujeito, as suas carências emocionais e o seu comprometimento social e relacional. Os estudos e as investigações provam que, na maior parte dos casos, os sujeitos que em crianças maltrataram animais tornaram-se abusadores, entre eles, encontramos agressores nos casos de violência doméstica, abusos sexuais e outros tipos de crime violento. Na generalidade dos casos documentados, sujeitos adultos com comportamento violento, que haviam cometido crimes graves, maltrataram na sua infância um ou mais animais.

A violência contra animais oferece a possibilidade de exercer poder e controlo, físico e psicológico, sobre seres mais frágeis e indefesos, ou sobre os seus cuidadores (a maioria das vítimas de violência doméstica relata também episódios de maus tratos do agressor para

com os seus animais de estimação - maltratar animais é também uma forma de maltratar quem gosta e cuida deles).



Sabemos que ninguém nasce psicopata e que não existe uma forma de se poder avaliar ou medir essa possibilidade. Contudo, se durante a infância uma criança age, intencionalmente, de forma cruel com outras crianças e animais, mente deliberadamente, mostra ausência de sentimentos de gratidão, culpa ou arrependimento e tem dificuldade em mostrar emoções, podemos estar diante uma criança com um futuro problemático.

■

## Pesadelos ou Terrores nocturnos?

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

*O sono e a alimentação do meu filho sempre foram motivo de preocupação. O João tem 4 anos e deixou de dormir na nossa cama à cerca de dois meses. O sono geralmente é agitado mas na última semana piorou...acorda várias vezes, a meio da noite, muito assustado, chora e vem ter connosco. Disseram-me que podem ser Terrores Nocturnos ou Pesadelos! Qual a diferença? Como o podemos ajudar?*

Questão enviada por e-mail (Patrícia, Lisboa)



Os Pesadelos e os Terrores nocturnos são duas designações contempladas nas perturbações do sono no grupo das dissonias. As dissonias caracterizam-se por um sono de diminuída qualidade ou durabilidade. Os Pesadelos e os Terrores nocturnos são muito frequentes durante a infância. Segundo as estatísticas 10 a 50% das crianças entre os 3 e os 6 anos tem pesadelos.

Durante o pesadelo a criança não costuma mostrar-se agitada, falar, chorar ou gritar durante o sono, mas é comum a criança despertar sobressaltada, a gritar, ansiosa e com medo. O medo é comum em ambas as formas de perturbação do sono e tende a estar directamente associado ao conteúdo do sonho, por vezes tende a ser tão real e perturbador que a criança pode sentir necessidade de ser tranquilizada pelos pais. Geralmente, os pesadelos não constituem uma preocupação para os pais, com o tempo, separar a fantasia da realidade vai-se tornando mais fácil e é natural que os maus sonhos desapareçam sem ser necessária intervenção especializada. Contudo, em alguns casos, a ajuda profissional pode ser necessária quando existem consequências no seu bem-estar: medo de adormecer, palpitações, irritabilidade, ansiedade, sonolência

durante o dia, dificuldades de concentração, etc.

## Sugestões para ajudar o seu filho a ultrapassar as noites difíceis:

- 👍 **Respeite o seu medo** pois para ele o medo que sente é real. Oiça os seus receios com atenção e tranquilidade, confortando-o em seguida.
- 👍 **Ofereça-lhe segurança** ao dizer que estará no quarto mesmo ao lado e que não irá permitir que algo de mal lhe aconteça.
- 👍 **Encoraje-o** a enfrentar e resolver os seus problemas sozinho, usando os seus próprios recursos.
- 👍 Procurem, em conjunto, encontrar soluções criativas e positivas para enfrentar o medo. **Acredite que vai resultar!**
- 👍 Cantem em conjunto uma “melodia mágica” que afugente os maus; Ofereça-lhe um boneco que seja "um poderoso guardião do quarto"; Pegue na vassoura e "varra" os medos ou monstros para fora do quarto, ou pulverize o quarto com um "perfume mágico" que eliminará definitivamente qualquer medo, mesmo o mais

resistente; Conte histórias que ajudem a compreender os medos.

Se os sintomas que nos descreveu persistirem com repercussões no comportamento e bem-estar do João, será aconselhável procurarem ajuda psicológica. ■

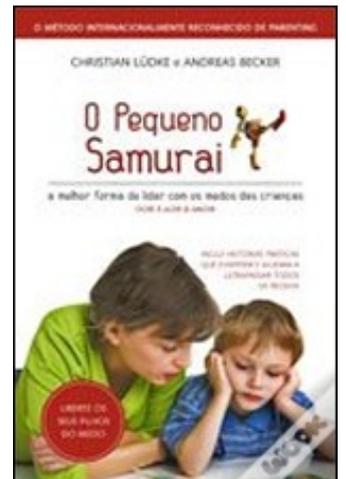


Ana Durão  
Psicóloga Clínica

### LIVRO

#### RECOMENDADO:

“O Pequeno Samurai”  
de Christian Lüdcke e  
Andreas Becker  
Editora: Arte Plural



## Os Especialistas Respondem-lhe!

Subscreva a nossa *newsletter*  
e envie a sua questão ou  
sugestão para o nosso mail.

# Espaço 304

**Avalie as suas necessidades e marque consulta connosco!**  
**Marcações de Segunda-feira a Sábado por telemóvel ou e-mail.**

## Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição



Clínica

Psicologia



Clínica

Terapia



da Fala

Aconselhamento Familiar  
Psicoterapia / Ludoterapia  
Avaliação Emocional  
Avaliação da Inteligência  
Avaliação Pré-Escolar  
Despiste de Dislexia  
Despiste Psicopatológico  
Orientação Vocacional  
Estimulação Cognitiva  
Programas de Intervenção

Nutrição na Infância  
Nutrição na Gravidez  
Nutrição na Amamentação  
Nutrição Desportiva  
Perturbações Alimentares  
Nutrição na Patologia  
Avaliação Nutricional  
Rastreios  
Reeducação Alimentar  
Personal Diet

Avaliação da Linguagem  
Avaliação da Comunicação  
Avaliação da Fala e Voz  
Perturbação de Leitura  
Perturbação da Escrita  
Dificuldades Escolares  
Perturbações Articulatórias  
Intervenção na Surdez  
Intervenção na Gaguez  
Colocação da Voz

50% Desconto

na consulta de Psicologia  
Clínica para Despiste de  
Dislexia (> 8 anos).

Peça mais informações no  
acto de marcação da  
consulta.

50% Desconto

na consulta de Nutrição  
Clínica!

Peça mais informações no  
acto de marcação da  
consulta.

consultas@anadurao.pt