

2

Somos, aquilo que comemos...

5

Para GRANDES BIRRAS, algumas dicas!

10

Espaço 304 - NOVIDADES

Nº 19 | JANEIRO | 2011  
Bimensal

[www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

# Newsletter

Desde 2007 a pensar em si e na sua saúde!

## Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clínica

Psicologia

Clínica

Terapia

da Fala

### As nossas actividades:

#### Espaço Saúde

Desenvolvimento de Actividades de Promoção da Saúde  
Desenvolvimento e Enriquecimento Pessoal  
Intercâmbio de Saberes e Experiências



#### GINÁSIO DA MENTE

Actividades e Exercícios de Estimulação Cognitiva  
Dos 8 aos 80: todos se podem inscrever!

*"O exercício cognitivo ajuda a mudar o próprio cérebro. O principal desafio para aderir ao GINÁSIO DA MENTE é mostrar-se disponível para mudar o comportamento rotineiro e preparar-se para estimular o cérebro através do exercício de pensar de forma diferente."*

#### INSCRIÇÕES

Na sua Junta de Freguesia

213 460 840 / 918 022 334



[www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

#### Espaço Saúde

Desenvolvimento de Actividades de Promoção da Saúde  
Desenvolvimento e Enriquecimento Pessoal  
Intercâmbio de Saberes e Experiências



#### Oficinazinhas do MEDO

Actividades e Lúdicas e Pedagógicas  
Para todas as crianças dos 6 aos 12 anos

*"À medida que vão crescendo, as crianças vão-se confrontando com vários medos, faz parte do desenvolvimento infantil e é assumido como algo de natural, que faz parte integrante das tarefas associadas ao crescer. "Vai-te embora MEDO!" é um espaço para as crianças falarem dos seus medos e conhecerem estratégias para os vencer."*

#### INSCRIÇÕES

Na sua Junta de Freguesia

213 460 840 / 918 022 334



[www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)



# *Somos aquilo que comemos...*

“...tudo o que comemos reflecte-se na nossa saúde, tal como em problemas mais ligados à estética e ao nosso dia-a-dia”.

---

**Gabinete de Psicologia Clínica** – Dra. Ana Durão - Psicologia Clínica, Nutrição e Terapia da Fala

Rua dos Douradores, 11, 3º andar, Sala 304 – 1100-203 Lisboa (Baixa)

📞 93 408 11 13 ✉ [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt) 🌐 [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) © 2011

**C**ertamente que já aconteceu a cada um de nós, um familiar, um amigo ou colega de trabalho, queixar-se que lhe está a cair muito cabelo, ou que as unhas estão sempre a lascar, ou ainda que a pele, já não é o que era. Pois bem, tudo o que comemos se reflecte na nossa saúde, tal como em problemas mais ligados à estética e ao nosso dia-a-dia. A alimentação equilibrada, além de fazer bem à saúde, ajuda a tornar as pessoas mais bonitas e atraentes – cabelo mais brilhante, unhas mais forte, pele mais jovial. Cada dia são descobertos novos benefícios em alimentos que transformam a pele, os cabelos e as unhas, em fortes aliados da beleza. Para se ter uma pele bonita e hidratada nada melhor do que aproveitar os alimentos considerados mais leves. A alimentação mais saudável para

a pele é aquela equilibrada, rica em fibras, vegetais crus, frutas, legumes, leite e derivados magros. Além de possuírem importantes vitaminas e minerais que neutralizam radicais livres, esses alimentos contêm fibras que melhoram o funcionamento do intestino. Os alimentos também contribuem para um bonito bronzeado. A ingestão de alimentos como

**“A alimentação mais saudável para a pele é aquela equilibrada, rica em fibras, vegetais crus, frutas, legumes, leite e derivados magros”, diz Sara Torres.**

a cenoura, mamão, papaia, abóbora e brócolos, pois têm betacarotenos, ajudam a prolongar o bronzeado. Beber muitos líquidos é

uma outra boa medida para manter a pele hidratada, a hidratação acontece de dentro para fora. Evitar o consumo de alimentos ricos em gordura saturada como carne bovina e suína, hidratos de carbono e chocolates, são dicas fundamentais para se ter uma pele saudável, pois esse tipo de gordura favorece a obstrução das

glândulas sebáceas, piorando as lesões da acne. Deve evitar ou reduzir o consumo de açúcar (sacarose). Devido ao seu efeito nefasto sobre o sistema digestivo e pela sua acção acidificante no sangue, tende a criar problemas cutâneos, principalmente quando combinado com alimentos muito gordurosos, O que impede a pele de respirar adequadamente. Desta forma, a alimentação exerce um papel importantíssimo na estética facial e corporal. Constatamos também que determinados nutrientes actuam na promoção e manutenção de uma pele saudável, no controle dos efeitos nocivos dos radicais livres amenizando e retardando o envelhecimento. ■

## NOSSA SUGESTÃO DE LEITURA

*Um guia indispensável para conhecer melhor os alimentos e garantir uma saúde equilibrada.*



Gabinete de **Psicologia Clínica**

**Sara Afonso Torres**  
Especialista em  
Nutrição e Dietética

### Gabinete de Psicologia Clínica



Visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!



### Torna-te Fã do Gabinete de...



Visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!



# Para GRANDES BIRRAS, algumas dicas!



Pequenas, mas com vontades próprias, as crianças expressam as suas emoções de formas muito distintas ao longo das várias fases da infância. Mas é entre os 2 e os 3 anos que as manifestações se iniciam. Birras, birras e mais birras... pelas coisas mais simples e incompreensíveis para os pais. Surgem birras porque não querem comer a sopa, não querem tomar banho, não querem dormir a sesta, querem um brinquedo igual ao da montra, querem o lápis da irmã, querem o bolo que o amigo está a comer. Para conseguir fazer vencer as suas vontades, as crianças contestam os limites e as regras impostas pelos adultos. Algumas gritam, outras choram, umas dão pontapés, outras agitam os braços e deitam-se para o chão, outras atiram brinquedos e outros objectos pelo ar.

## O que são BIRRAS?

Por mais perturbadoras que sejam, as birras cumprem um papel importante no desenvolvimento infantil. Elas são uma manifestação saudável das emoções, sentimentos, vontades e necessidades da criança. Uma forma de expressão que a criança experimenta para ver satisfeita a sua vontade do momento e muito rapidamente. É também um momento de confronto e de teste do papel do adulto, serve também para a criança conhecer os seus limites e saber lidar com a frustração de não ter tudo aquilo que quer. A aprendizagem que a criança faz através da birra, e o modo como é gerida, será muito importante para o seu desenvolvimento pessoal e para a relação que vai estabelecendo com os adultos. É na fase das primeiras birras que os pais devem agir, impondo regras e limites por forma a possibilitar que a criança aprenda a gerir as suas frustrações, distinguindo o que é correcto e incorrecto, o que é aceitável e inaceitável, possível e impossível.

## Algumas dicas:

### Como prevenir birras?

*A melhor forma de prevenir é colocar a disciplina através do estabelecimento de regras e limites claros e de fácil entendimento por parte da criança. As regras e os limites são fundamentais para a criança aprender o autocontrolo, facilitando a vivência dentro e fora da família. Conhecidas e interiorizadas as regras que os pais colocaram, a vida da criança torna-se mais facilitada.*

### Como evitar birras?

#### Distraia a sua criança

Redireccione a atenção da criança e elogie o bom comportamento se sentir uma birra a despontar.

#### Sentido de oportunidade

Lembre-se que a fome, a sede e o cansaço aumentam a probabilidade de uma birra; programe as actividades mais susceptíveis a

birras sempre que a criança esteja bem alimentada, pouco cansada e sem sono.

## Como lidar com birras?

### Não ceda, seja firme

O segredo por trás do sucesso da disciplina infantil é a capacidade de manter-se firme. Por exemplo, se a criança já sabe que não pode levar brinquedos para a escola, não ceda quando ela faz birra; se a hora de dormir é às 20h00, não ceda porque a criança quer brincar mais. No momento em que ceder, a criança vai continuar a testar os limites vezes sem conta. Ao ceder, irá passar a mensagem que as birras são normais e aceitáveis para as crianças obterem aquilo que desejam e tornar-se-ão cada vez mais difíceis de controlar e ultrapassar. Ao não conceder o desejo da criança, estará a ensinar que existe um tempo para tudo e que não se pode ter tudo aquilo que pretende, na hora que pretende; que tem que saber esperar pelas coisas que quer, e que a maior parte das vezes, terá de lutar para as conseguir; que

sobretudo existem regras e limites que têm de ser respeitados.

### Procure um local tranquilo e mantenha-se por perto



Retire a criança para um local tranquilo e aguarde que ela se acalme por si mesma, mas mantenha-se por perto, ela pode precisar de si. Se a birra ocorrer em casa ou noutro espaço familiar, experimente distanciar-se da criança, deixando-a sozinha durante alguns minutos ou segundos. Para evitar estragos, controle esse tempo conforme a idade da criança, sugere-se um minuto para cada ano da criança (se a criança tiver 5 anos, não a deixe sozinha mais do que 5 minutos, por exemplo). Não tendo “audiência” a criança vai acabar por se acalmar mais rapidamente.

### Não utilize força física

Não reaja e evite racionalizar com a criança até que ela se acalme e a birra acabe. A birra em si já é tão “violenta” e descontrolada que

a força física sobre a criança vai apenas piorar a situação. Para além disso, as birras podem ter subjacentes outros cenários: cansaço, fome, stress, o que significa que o mais importante nesse momento é reconquistar a estabilidade.

## Manter a calma e transmitir segurança

Respirar fundo, não elevar a voz, não ceder a nervos, ser claro e dar o bom exemplo. Mostrar através de uma atitude calma e serena que as emoções fortes não precisam de a/o descontrolar e que a disciplina não significa que goste menos da sua criança. Esta atitude também servirá para ajudar a criança a tranquilizar-se e a reflectir sobre o que fez. Ser firme não significa que não pode dizer à criança quanto gosta dela, ou dar-lhe um abraço, depois de lhe chamar a atenção pelo comportamento que teve. Em alguns casos, pode mesmo ser importante estabelecer contacto físico com a criança (colocar-se ao seu nível, abraçá-la, pegar nela ao colo), com o intuito de a acalmar, sem ceder ao seu pedido. Concentre-se no seu estado

emocional e não na sua exigência, falando com ela tranquilamente, de preferência sobre outras coisas.

## Estabeleça consequências e cumpra-as. Seja claro e simples.



Da mesma forma que as regras para crianças têm de ser simples e claras, também as consequências devem ser. Uma criança tem de estar ciente das consequências que possam advir das suas acções, boas e más. Se existe um castigo para o mau comportamento, como por exemplo: ir para a cama mais cedo, não poder ver televisão ou brincar com um certo brinquedo, é importante que essa consequência se materialize. Só assim é que a criança vai perceber que não pode contornar as regras nem desafiar os limites sem ter de lidar com as consequências.

## Troque o “não” pelo “sim”

Troque o “não deves” por “deves”. Ao focar o comportamento que quer ver em vez daquele que não quer ver, é mais fácil a criança



aprender. Por exemplo, em vez de dizer “não batas com os carrinhos na mesa” diga “ao fazeres isso podes estragar a mesa, brinca com os carrinhos no chão, aí eles andam mais depressa!”.

## Descubra as causas das birras

Se as birras são uma constante e todas as dicas são infrutíferas, é importante avaliar a situação e perceber os motivos por trás desses comportamentos. Para isso é importante questionar se aconteceu alguma coisa na escola; se a criança se sente bem; se está doente; se está a dormir e a comer o suficiente; se algum episódio a afectou especialmente. Estar atento ao meio escolar, familiar e ambiental onde a criança vive é tão fundamental como conversar calmamente com a criança depois do episódio da birra, para que seja possível avaliar melhor a situação e a forma como a pode resolver. Felizmente, a fase das birras é uma fase passageira. No entanto, se sentir que as birras da criança se tornam mais frequentes e sem sinais de abrandamento, não hesite em

procurar ajuda profissional, fale com o seu pediatra e procure um psicólogo.■



Tem dúvidas sobre como lidar com os seus filhos? Envie o seu caso para gabinete@anadurao.pt



## Na próxima Newsletter...

Guia para Pais e Professores  
**SÍNDROME DE ASPERGER**



## SERVIÇO DE PSICOLOGIA

Crianças | Jovens | Adultos | Pais | Famílias

### Precisa de ajuda?

Apoio Psicológico  
Avaliações e Despistes  
Orientação Académica  
Orientação Profissional  
Psicoterapia



#### MARCAR CONSULTA

Nos Serviços Administrativos da  
Junta de Freguesia de São Nicolau

213 460 840 / 918 022 334

#### Gabinete de Psicologia Clínica

Rua dos Douradores, 11, 3º, SL 304 - 1100-203 Lisboa (Baixa)

**Dra. Ana Durão** Psicóloga Clínica / Membro Efectivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses

**Gabinete de Psicologia Clínica – Dra. Ana Durão** - Psicologia Clínica, Nutrição e Terapia da Fala

Rua dos Douradores, 11, 3º andar, Sala 304 – 1100-203 Lisboa (Baixa)

☎ 93 408 11 13 ✉ [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt) 🌐 [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) © 2011

Serviço disponível para residentes da Freguesia de S. Nicolau.  
Consultas sujeitas a marcação prévia.

Cartaz fotocopiável para afixação