

volta dos 10 anos, a maioria das crianças consegue obedecer cinco ordens seguidas. As crianças com um déficit de linguagem receptiva podem tentar encobri-lo por meio de respostas malcriadas ou fazendo palhaçadas, e raramente se irão expor pedindo esclarecimento sobre as instruções recebidas. Aos 6 anos de idade uma criança compreende cerca de 13.000 palavras e no final do ensino secundário, os adolescentes compreendem cerca de 60.000. Isto significa que as crianças fazem a ligação entre uma nova cadeia de sons e respectivo significado a cada 90 minutos. É por isso importante que sejam estimuladas, pois são pequenas “esponjas” capazes de absorver tudo que está á sua volta. ■

Informação Nutricional na Internet...



Nos dias de hoje, a internet tornou-se num dos principais meios de obtenção de informação, sendo possível pesquisar sobre inúmeros temas, entre os quais saúde e nutrição. Quantas vezes já não fomos abordados por um colega ou familiar a dizer: “Vi na internet esta dieta” ou “Na internet vi que não se devia comer isto”. De onde vem esta informação? Será esta fidedigna?

Muitas vezes recorremos à internet de modo a esclarecer alguma dúvida, curiosidade, patologia, entre outras, no entanto, prende-se uma questão essencial – Como avaliar a qualidade da informação obtida na internet?



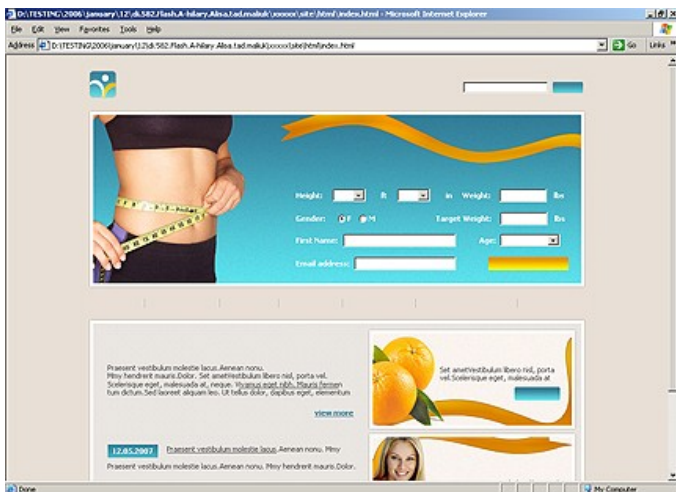
Carina Pinto
Terapeuta da Fala



Contacte-nos!

- *Mais informações
- *Avaliações
- *Despistes
- *Deslocações a Escolas

Em primeiro lugar, é necessário ter em mente que não existem regras para colocar informação na internet. Qualquer pessoa que possua o equipamento e o conhecimento pode colocar uma página ou um blogue em funcionamento. Em segundo lugar, é fundamental tomar em consideração a fonte da informação. Muitas páginas não especificam onde obtiveram determinada informação, e podem muitas vezes estar a fazer alegações sensacionalistas e incorrectas do ponto de vista científico, levando ao conhecimento errado ou enviesado por parte das pessoas. Os sites de instituições educacionais (.edu), de agências do governo (.gov) ou de organizações (.org), geralmente possuem uma maior credibilidade do que os sites comerciais (.com), nos quais a intenção principal é vender um certo produto ou ideia, e não o de educar as pessoas.



Finalmente, quando nos encontramos perante alegações acerca de nutrientes, suplementos dietéticos ou outros produtos, ou mesmo resultados de estudos é necessário ter em consideração quem fez o estudo por trás das alegações, quantas pessoas envolveu o estudo, se os resultados foram publicados em revistas científicas de renome, entre outras.

Antes de considerar algo como uma verdade absoluta, informe-se com profissionais da área. Deixamos-lhe algumas dicas para que consiga mais facilmente identificar fontes de informação menos fidedigna:

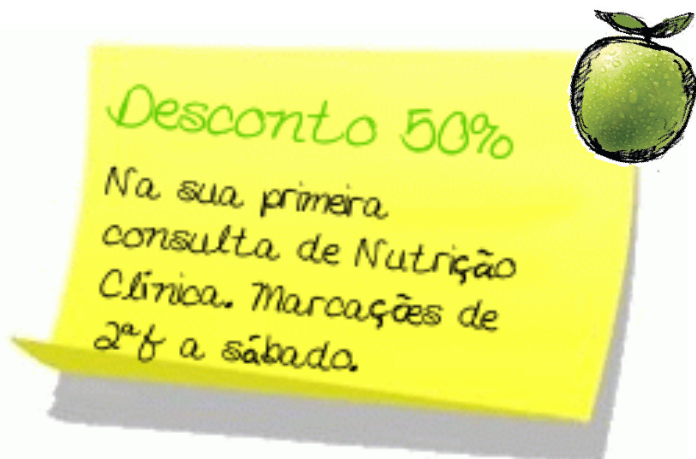
- 🍏 Alertas associados ao consumo de um único produto ou regime alimentar;
- 🍏 Alegações que parecem boas de mais para ser verdade;
- 🍏 Recomendações que prometem uma cura/melhoria/perda de peso rápidas;
- 🍏 Recomendações baseadas num único estudo;
- 🍏 Afirmações dramáticas que claramente vão contra a evidência científica actual;

- 🍏 Listas restritivas de alimentos “permitidos” e “proibidos”;
- 🍏 Recomendações feitas com o intuito de vender um produto ou suplemento.

A internet tornou-se um membro fundamental da nossa sociedade, sendo muitas vezes educacional para todos nós. Apesar disto, não se esqueça de não acreditar em tudo o que lê na internet. Se parece bom de mais para ser verdade, provavelmente é. Caso necessite de algum esclarecimento em casos de patologias, para perda de peso ou mesmo para adquirir hábitos alimentares mais saudáveis, recorra a um profissional de nutrição. ■



Cristina Estrela
Nutricionista



Uma sociedade hedonista e consumista, cada vez mais vazia de valores propicia a busca insaciável por um prazer que se perdeu ou que não se obteve através do estabelecimento da relação, o vazio é então preenchido pela “droga”. Essa droga pode ser entendida aqui como um objecto, um comportamento ou actividade. O comportamento adicto numa pessoa é caracterizado pelo excesso e descontrolo das suas acções, onde o investimento é apenas direccionado a algo ou alguém. As duas principais formas de adicção são: adicção a substâncias psicoactivas lícitas (álcool, tabaco, medicamentos como os ansiolíticos, anti-depressivos, etc.) e ilícitas (cocaína, heroína, haxixe