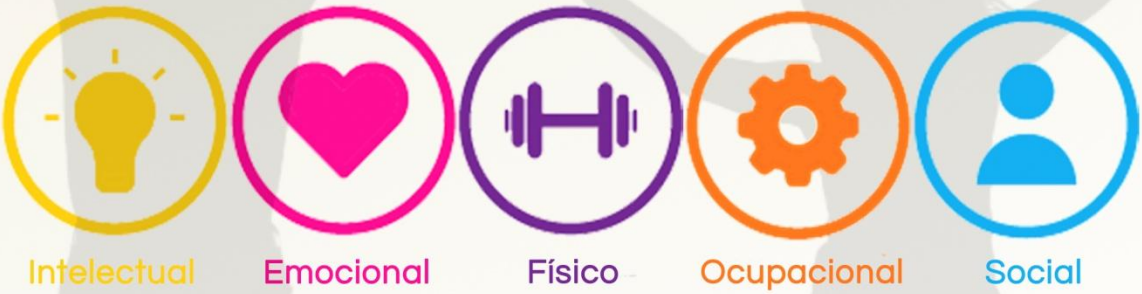
R(e)vista Saúde & Bem-estar



« Artigos multidisciplinares sobre temas da actualidade e com dicas que resultam. »

Revista Saúde & Bem-estar, n.º 7, Setembro 2019

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

Telef.: 211 317 783 | www.raquelferreira.pt | Belém, Lisboa

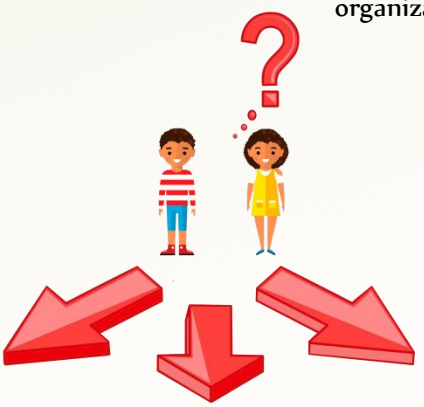
Regresso às Aulas

Setembro. É na última quinzena que se dá início a um novo ciclo escolar. Os preparativos começam cedo, desde as matrículas com fotografias e fotocópias à lista infindável de material escolar.

Desde os mais pequenos aos mais graúdos, é um momento de loucura e excitação perante a oferta de produtos, os dossiers e cadernos de todas as cores e feitios, a nova mochila, e tudo aquilo que faz falta.

A preparação e o cheiro a novo das coisas novas, que todos nós nos lembramos (e que bom que era por sinal) ganha agora uma nova vida. Juntamente ao novo material, à nova escola para alguns, surgem todas as promessas de um ano lectivo melhor "este ano é que vai ser" e " vou estudar e aplicar-me mais".

O novo ciclo faz-se acompanhar de um misto de emoções, desde a festa, à expectativa do "como é que vai ser", à ansiedade e preocupação acerca do reencontro dos colegas, ou em relação aos novos, novas disciplinas e professores. Inconscientemente para alguns, bastante consciente para outros, este é um organizar de vida e a construção de um futuro.



Para uns este vai ser um ano de escolhas. Ciências? Humanidades? Economia ou Artes? Como é que se tem a certeza daquilo que se quer, ou de que aquilo que os nosso pais, avós, tios querem, é o mais correcto? A dúvida, a incerteza e o medo reinam. A vida é feita de escolhas, entre o certo e o errado, entre aquilo que nos faz ou não feliz, e nem sempre se faz a escolha certa à primeira, é preciso errar, experimentar e a isso chama-se **CRESCER.**

É imperativo deixar que as nossas crianças, tentem, falhem, consigam, brinquem, cresçam e tenham o poder do livre arbítrio ainda que controlado. Nunca é demais falar-se em temas como a educação, assim como, infelizmente, não podemos falar de educação sem tocar em assuntos como a rotina, pressão, ansiedade, medo e frustração. É preciso intervir, é necessário que se tomem medidas eficazes, que se priorize a educação e que se eduque com inovação.

No entanto, devemos estar sempre atentos a algumas chamadas de atenção que poderão indicar períodos de maior dificuldade, tanto nos mais pequenos como nos mais graúdos ao longo do ano e da sua vida, tais como:

- Mudanças de comportamento (cansaço, agressividade, falta de paciência, pouca disposição, alimentação, sono, entre outros);
- Tristeza;
- Insucesso escolar;
- Falta de vontade em sair ou conviver com outros colegas (isolamento).

Dicas de sobrevivência para o ano lectivo:

Primeiros passos:

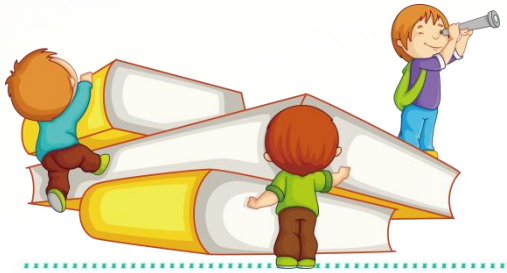
- Pesquise livros em segunda mão (segunda-mao.net, sitiodatroca.com, olx, entre outros);
- Faça troca de livros ou venda os antigos para ajudar na compra dos novos (book-inloop.com);
- Pesquise bancos de trocas;
- Ter atenção à lista de material (facultada pela escola) e comprar apenas o que é necessário e não se tem em casa;
- Marque um check up médico antes do início das aulas, especialmente no caso do 1º ciclo. Marque rastreios à visão e audição para se certificar que não existe nenhuma necessidade nesse campo. Muitas vezes o insucesso escolar, está relacionado com dificuldade de visão e/ou audição que condicionam a aprendizagem;

No decorrer do ano:

- Promova o sentido de organização e autonomia: preparar o material (mochila, cadernos, material necessário para a actividade de estudo, entre outros);
- Defina regras de estudo e de brincadeira (qual o horário de cada actividade);
- Transmita-lhe segurança e confiança. Frases como: "Tu és capaz", "És inteligente", "Tu consegues", "Falhar também faz parte", "O importante é dares o teu melhor" são absolutamente permitidas;
- Crie um espaço seguro de partilha. Converse com a criança sobre os seus medos e inquietações, conte-lhe os seus, planeie estratégias de superação saudáveis;
- Torne o momento de estudo especial. O estudo não têm de ser uma dor de cabeça, ao invés disso pode ser um momento conjunto/partilhado. Podem recorrer a dinâmicas práticas para as diferentes matérias;
- Valorizar o esforço e bom comportamento. O reconhecimento é algo que todos nós gostamos e que nos faz ficar mais motivados para a tarefa. Valorize o bom comportamento ao invés de recriminar o indesejado.

Acima de tudo, passe alegria e entusiasmo a eles para que eles cresçam dando valor a esta fase que é tão única e importante na vida de cada um de nós. O regresso às aulas não tem de ser um problema, mas uma nova aventura prestes a começar.

Um excelente início/recomeço de aulas e "este ano é que vai ser!"



Raquel Ferreira

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22079

Como compor um prato nutricionalmente equilibrado

Elaborar um prato nutricionalmente equilibrado é bem mais fácil do que pode julgar.
Caso tenha uma alimentação que inclua tanto produtos de origem animal,
como de origem vegetal, saiba que:

Metade do prato deve conter hortícolas (como abóbora, cenoura, alface, brócolos, tomate, couves, etc), preferencialmente da época.

A outra metade do prato deve ser dividida em duas outras partes: numa delas deve constar carne ou peixe ou ovo e, na outra, cereais e tubérculos (como arroz, massa, trigo sarraceno, millet, bulgur, quinoa, batata) ou leguminosas (feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas).

Caso seja vegetariano estrito (sem consumo de produtos de origem animal) deve manter na mesma metade do prato com hortícolas (preferencialmente da época) e poderá completar o prato de duas formas distintas:

Opção 1

Substituir a parte destinada à carne ou peixe ou ovo, por soja ou tofu ou tempeh (preferencialmente biológicos) ou quinoa, que são igualmente fontes de proteína completas. Da mesma forma, irá manter como acompanhamento os cereais, tubérculos ou leguminosas. No caso de optar pela quinoa, basta complementar com os hortícolas porque a quinoa já é um pseudo-cereal.

Opção 2

Combinar cereais e leguminosas que, juntos, forneçam todos os aminoácidos essenciais (constituintes da proteína) e que, dessa forma, lhe permitam ter uma refeição com proteína completa. As combinações são: arroz e feijão ou massa e grão ou bulgur e lentilhas.

Dicas para Si

Confira 8 dicas práticas para ter refeições equilibradas:

- Faça uma lista de compras e planeie as refeições atempadamente, sempre que possível. Quando tiver mais tempo, cozinhe em maior quantidade e congele;
- Tenha sempre em casa hortícolas congelados, sopa, ovos e enlatados (como atum, cavala, sardinha e leguminosas)— desta forma consegue fazer refeições rápidas e equilibradas;
- Privilegie os estufados em cru, onde pode utilizar como base tomate, curgete, alho francês e cenoura, por exemplo. Assim será mais fácil aumentar o aporte de hortícolas;
- Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar. Evite molhos muito gordurosos, especialmente de preparação industrial (maionese, ketchup, natas, etc);
- Faça uma lista de compras e planeie as refeições atempadamente, sempre que possível. Quando tiver mais tempo, cozinhe em maior quantidade e congele;
- Tenha sempre em casa hortícolas congelados, sopa, ovos e enlatados (como atum, cavala, sardinha e leguminosas)— desta forma consegue fazer refeições rápidas e equilibradas;
- Privilegie os estufados em cru, onde pode utilizar como base tomate, curgete, alho francês e cenoura, por exemplo. Assim será mais fácil aumentar o aporte de hortícolas;
- Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar. Evite molhos muito gordurosos, especialmente de preparação industrial (maionese, ketchup, natas, etc);
- Para conseguir cumprir com as recomendações diárias de 400g de hortofrutícolas, aconselha-se que:
  - Inicie o almoço e o jantar com sopa de legumes;
  - Tenha sempre legumes ou salada no prato;
  - Coma 3 peças de fruta por dia (é perfeitamente válido comer no final da refeição, desde que se sinta bem);
- Beba água ao longo do dia (pode beber à refeição). Estará a beber água suficiente se a urina for abundante, clara e sem cheiro;
- Faça análises com regularidade (pelo menos 1 vez por ano) de forma a detetar eventuais défices nutricionais e poder adaptar a alimentação às suas necessidades.

Lembre-se que o máximo de sal recomendando é 5g por dia (equivalente a 1 colher de chá), por isso prefira ervas aromáticas e não leve o saleiro para a mesa. Evite também produtos naturalmente salgados como charcutaria, determinados tipos de queijo e molhos industrializados;

Comece por simplificar e vai ver que comer bem é mais simples do que imagina.

Ana Ruas de Melo

Nutricionista | Nutricoach
Cédula Nº: 1824 N

Emergência Pós-Férias

Oh não... As férias terminaram e é altura de voltar a tomar contacto com a realidade.
Nem sempre é fácil voltarmos à rotina, especialmente é expectável que tenhamos restabelecido as energias e voltemos a todo o gás para este recomeço.

Porquê que quando regressamos das férias nos sentimos com menos energia?

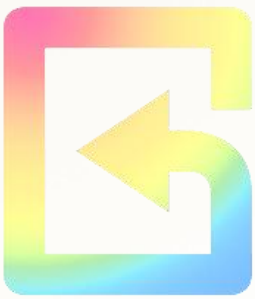
Associado aos bons momentos de descanso e descontração, as férias alteram-nos as rotinas e quebram o ritmo que vamos mantendo ao longo do ano, e quando elas acabam, voltar ao dia a dia, trás um misto de negação face ao fim das mesmas e ansiedade acrescidas do regresso à rotina e a motivação é sempre mais baixa.

*Estudos garantem que, em média, 40% das pessoas manifesta tristeza e irritabilidade cansaço e alterações no apetite e no sono após um período de descanso.

Isto porque...

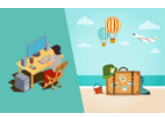
As férias são um período de descanso global, o nosso organismo abranda durante este período em que abandonamos a rotina e as pressões do quotidiano e o corpo desenvolve um ritmo mais lento do qual gosta mais. Reestabelecemo-nos a nível físico e emocional e é normal que mostremos resistência a acelerar outra vez.

Como reverter este estado?



Muitas vezes, a motivação necessária para o arranque pós-férias é renovada com o estabelecimento de novos objectivos, novas perspectivas e uma reestruturação de foco.

Assim, durante o período de férias, porque não aproveitar para rever o percurso e estruturar um novo arranque com a calma e descontração necessária?



Outra recomendação é que se mantenha presente no presente.
As férias terminaram, então é hora de abraçar a nova fase de trabalho

As férias trazem também a liberdade de dispormos de mais tempo para estar com os que gostamos, aproveitamos para conhecer lugares diferentes ou mesmo estar mais em contacto connosco próprios.
Portanto, não se esqueça de promover momentos de qualidade junto dos que ama e de guardar espaço para actividades novas e aventuras diferentes, sempre que lhe for possível.

Estes pormenores fazem toda a diferença para voltar à rotina de forma menos abrupta.

Dicas S.O.S pós-férias:

- **Prevenir antes de regressar**: Regresse um ou dois dias mais cedo, para ter tempo de se reorganizar e preparar-se física e mentalmente para esta nova etapa;
- **Defina prioridades**: não precisa de fazer tudo assim que chega, dê tempo a si e ao seu corpo para voltar a entrar no ritmo
- **Partilhe histórias**: conversar sobre as férias e a partilha que cada um de nós faz sobre as recordações que trás, reduzem os níveis de stress;
- **Relembre momentos**: Lembre-se de momentos que tenha vivido durante a férias que lhe tenham proporcionado paz e bem-estar;
- **Reúna-se com amigos**: Não é porque as férias acabaram que as oportunidade de estarmos com quem gostamos deixam de existir. Crie-as e verá que fica mais leve o regresso a casa;
- **Invista em tempo para si**: Estabeleça um tempo para si e fazer algo que goste, serão as suas mini-férias semanais;
- **Seja grato(a)**: Encontre uma forma de sentir grato/a pela experiência, respirar fundo e encher o peito de motivação para os novos desafios desta nova etapa. Afinal, as férias já passaram e é hora de vivermos o presente.

O fim das férias não precisa de ser um momento menos positivo, encare-o como um recomeço e ganhará a oportunidade para fazer mais coisas, de formas diferentes e cada vez melhor.

Cláudia Graça

Psicóloga Clínica | Formadora
Cédula Nº: 22846

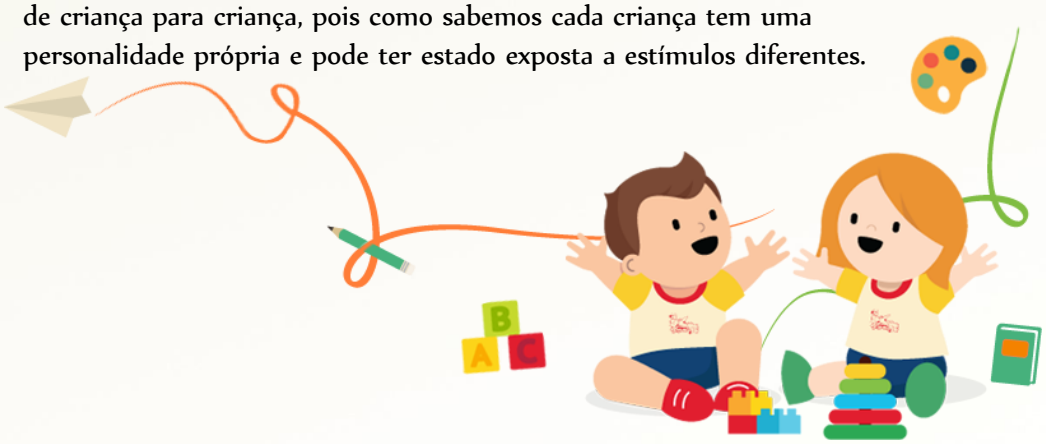
A entrada para a Escola

"A vida de uma criança compõe-se duma sucessão de adaptações... e há uma delas, particularmente importante, que é a adaptação da criança ao meio escolar onde, a partir dos seis anos, tem de passar cerca de metade da sua vida ativa (...). A escola é um desses novos mundos que se propõe e mesmo impõe à sua experiência, em que harmoniosamente terá de penetrar." (João dos Santos, 1974)

O mês de setembro marca o fim do Verão e o início do ano escolar. Para algumas crianças significa o reencontro com os amigos, com Professores e o voltar às rotinas, mas, para tantas outras significa um passo importante, é a sua estreia, é o primeiro dia de aulas!

Ir para o 1º Ciclo é uma transição relevante na vida de qualquer criança, pois marca o início de uma etapa muito importante nas suas vidas: é a entrada na "escola dos grandes"!

No primeiro dia de aulas a criança vive muitas emoções, as quais podem variar de criança para criança, pois como sabemos cada criança tem uma personalidade própria e pode ter estado exposta a estímulos diferentes.



Isto é, enquanto para algumas crianças o primeiro dia de aulas é sinónimo de divertimento e descoberta, sentindo-se entusiasmadas e felizes, outras crianças poderão evidenciar ansiedade, expectativas desadequadas, medo de falhar e receio do desconhecido, ou seja, aquilo a que podemos chamar **distress** – o stress de carácter negativo - o que dificultará a sua adaptação a esta nova realidade.

"Então o que devemos fazer? Como podemos ajudar?"

Esta é a pergunta da maioria dos pais com filhos que vão pela primeira vez para a escola. Digamos que, como em tudo, não há receitas milagrosas, mas uma coisa é certa, o apoio parental é decisivo! Por ser um período de mudança e alterações a vários níveis, a criança irá precisar de mais apoio.

Mas, é preciso alguma cautela, os pais deverão estar presentes, mas em "doses certas", de forma securizante e não intrusiva, uma vez que a superproteção não permite que a criança vivencie várias situações e que, consequentemente, não desenvolva várias competências.

Assim, é importante que seja proporcionado à criança um ambiente positivo, securizante e estimulante, onde esta se sinta segura.
Os pais poderão contribuir para este facto transmitindo segurança e uma imagem positiva da escola, para que o primeiro dia de aulas, e por associação os seguintes, fiquem associados a experiências gratificantes.

Assim, sabendo-se que as primeiras experiências na escola ajudam a prever o sucesso escolar a longo prazo, percebe-se a importância que tem uma transição bem-sucedida para o 1ºCiclo.

De forma a tranquilizar as crianças e reforçar a sua auto-confiança e segurança os pais deverão conversar com os seus filhos, ajudando-os a compreender a realidade escolar.

Dicas para saber adequar as brincadeiras à idade:

- Explicar porque as crianças vão para a escola;
- Explicar o que se faz na escola;
- Explicar como funcionam as rotinas escolares;
- Explicar as regras que existem na escola;
- Explicar o que poderá fazer se houver algum problema.

Marta Ladeiras Varela

Psicóloga Clinica | Neuropsicóloga
Cédula Nº: 13114

A nossa equipa

Drª Raquel Ferreira
Psicóloga Clínica | Formadora

Drª Ana Ruas de Melo
Nutricionista | Nutricoach

Drª Marta Ladeiras Varela
Psicóloga Clínica | Neuropsicóloga

Drª Cláudia Graça
Psicóloga Clínica | Formadora

O seu bem-estar é a nossa prioridade.

Intelectual Emocional Físico Ocupacional Social Nutricional