

janela aberta
à família

BOLETIM
5 ANOS

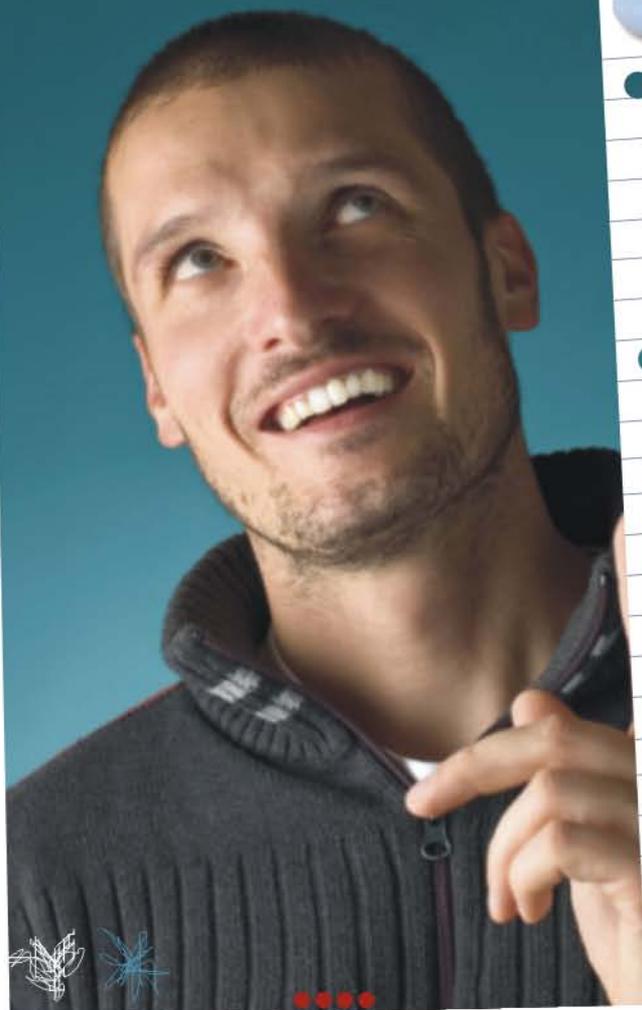
• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • www.janela-aberta-familia.org

boas
dicas

preste-lhe
atenção

Defina-lhe
limites

Faça actividades
ou brincadeiras
com o seu filho



1- Quando o seu filho(a) lhe quer mostrar alguma coisa, pare o que está a fazer e preste-lhe atenção. É importante despende frequentemente de pequenos momentos, fazendo coisas que ambos gostem.

2- Exteriorize o seu afecto - as crianças geralmente gostam de abraços e de andarem de mãos dadas.

3- Converse com o seu filho(a) sobre assuntos que lhe interessem e partilhe aspectos do seu dia a dia com ele (a).

4- Dê ao seu filho(a) muito reforço através do elogio quando ele (a) fizer algo que você goste de ver feito com maior frequência: "Obrigado por fazeres o que te pedi tão depressa".



5- As crianças terão maior probabilidade para se portar mal quando estão aborrecidas, por isso providencie actividades, tanto no interior, como no exterior para o seu filho, pinturas, faz-de-conta, etc.

6- Ensine ao seu filho novas habilidades, mostrando-lhe primeiro como o faz, através do exemplo, dando-lhe então oportunidade de aprender. Por exemplo, falando educadamente para cada um, em casa, sugerindo à criança que use o "por favor" e o "obrigado", elogiando sempre os seus esforços.

7- Defina claramente os limites de comportamento do seu filho. Discuta em família quais as regras estabelecidas em casa. Dê-lhe a conhecer quais as consequências que terá se não cumprir as regras.

8- Se o seu filho se portar mal, mantenha a calma e dê-lhe uma instrução clara para parar com o referido comportamento, dizendo-lhe inclusive o que quer que ele pare de fazer (Ex.ª: "Parem de lutar, brinquem agradavelmente uns com os outros"). Elogie o seu filho se ele parar. Caso ele não pare, prossiga com uma consequência adequada.

9- Tenha expectativas reais. Todas as crianças se portam mal de vez em quando, será inevitável ter algumas "lutas" de disciplina. Tentar ser o "pai perfeito" pode levá-lo à frustração e ao desapontamento.

10- Olhem por vocês mesmos. É difícil manter a calma, mas será importante que os pais relaxem se estiverem stressados, ansiosos ou deprimidos. Procurem encontrar tempo para si próprios durante o fim-de-semana, relaxando à medida que fazem alguma coisa da qual gostem.



COM VACINA E MOCHILA NOVA VAMOS PARA A ESCOLA

Já lá vai algum tempo, desde a última vez que foi com o seu filho ao Centro de Saúde. Nesta nova etapa da vida do seu filho, a vacinação é essencial. Vai estar num contexto escolar diferente do pré-escolar ou do ambiente familiar, menos protegido, e onde terá contacto com mais crianças. A imunidade que ele adquiriu anteriormente, começa a diminuir, assim sendo, é necessário reforçá-la com

a administração de novas doses de vacina, para que, o organismo reavive a sua capacidade de defesa. O papel dos pais é fundamental. Acompanhe o seu filho ao serviço de vacinação, e juntos, continuaremos a projectar um futuro com saúde.

Enf. Lígia Monterroso
Centro de Saúde de Vila do Bispo



IDADE	NOMENCLATURA DA VACINA	DOENÇAS QUE PROTEGEM	Nº INJECCÕES
5/6	DTPaVIP VASPR	Difteria, tétano e tosse convulsa, poliomielite Sarampo, papeira, rubéola	2

As noites molhadas...

Enurese Nocturna é uma perda involuntária de urina durante o sono, depois dos 5 anos de idade.

Esta situação é muito frequente, atingindo cerca de 15% das crianças com 5 anos, causando ansiedade parental e forte impacto psicológico nas crianças, nomeadamente a baixa auto-estima, tristeza, vergonha e culpa.

É "primária" quando nunca deixou de fazer chichi na cama e "secundária" se a criança já controlou a bexiga durante pelo menos 6 meses.

A causa exacta da enurese é desconhecida, mas pode passar pelo atraso na coordenação / maturação dos esfíncteres da bexiga; produção exagerada de urina durante o sono, a baixa capacidade funcional da bexiga enquanto reservatório e falta da capacidade de despertar com a sensação de bexiga cheia. Há casos raros associados a doenças como infecções urinárias de repetição, obstipação crónica, diabetes, disfunção neurológica da bexiga, entre outros.

Muitas vezes está associada a uma história familiar e é um problema vulgar do desenvolvimento, que na maior parte das vezes tende a passar naturalmente com a idade. Mas é importante reconhecer o problema a tempo, para poder ser oferecida ajuda profissional, precocemente, à criança e à família, de forma a minimizar o impacto psicológico e socialização.

Alerta aos pais

Não culpabilizem os seus filhos. Os castigos e as críticas só pioram os sintomas.



Dicas para lidar melhor com a enurese:

- Reforço positivo com o calendário das noites secas.
- Urinar antes de ir para a cama.
- Não usar fraldas, nem acordar a criança a meio da noite.
- Reduzir a ingestão de líquidos 3 horas antes de dormir.
- Evitar bebidas com cafeína, como chá e Coca-cola.
- Urinar a intervalos regulares durante o dia.
- Motivar o banho de manhã para evitar o odor a urina.
- Fazer com que a criança faça "exercícios" da bexiga, como ensiná-la a controlar o jacto urinário, aprendendo a interrompê-lo a meio, bem como tentar fazer um intervalo cada vez maior entre a vontade e a ida à casa-de-banho.
- Corrigir a obstipação caso esteja associada.
- Colocar um plástico na cama.
- Incentivar e ensinar a criança, sempre que ocorra um "episódio molhado", a mudar a roupa da cama e o pijama.
- Evitar que a criança desenvolva sentimentos de culpa, mostrando que é uma situação frequente e que atinge outras crianças.
- Elogiar e recompensar sempre que não fizer chichi na cama.
- Existem outras propostas terapêuticas a usar, quando estas medidas gerais não chegam, que de acordo com a motivação demonstrada pela família e a criança e depois de estarem devidamente informados, poderão utilizar-se a partir dos 7 anos, como alarmes, desmopressina ou combinações entre estes e outros fármacos.
- Recomenda-se acompanhamento médico em todo este processo.



Como a maioria das crianças, com certeza que também o vosso filho começou a ver TV antes de saber falar ou andar. E agora com 5 anos, começa a pedir para lhe comprar este e aquele videojogo, que o colega da escolinha também tem. A utilização excessiva da televisão e dos videojogos pode ter efeitos negativos. Se passar muitas horas a ver TV ou a jogar, o vosso filho acaba por conviver menos com outras pessoas. Muitos jogos têm como tema central uma personagem (o herói), que deve derrotar um inimigo para salvar alguém, para evitar a sua própria morte ou simplesmente para obter recompensas. Este jogos têm dois problemas: primeiro, como só há um jogador, o vosso filho tem de jogar sozinho, o que prejudica a socialização e a interacção, que é importante nesta idade; em segundo lugar, o jogador acaba por se identificar com a personagem, que utiliza às vezes actos mais agressivos para atingir o objectivo do jogo. Esta questão da violência nos videojogos já foi estudada e parece que as crianças que jogam mais têm tendência a ter mais atitudes agressivas com outras pessoas. Mas nem tudo é mau... Os videojogos também podem melhorar a coordenação, a visão espacial e a atenção para os pormenores, e alguns podem até ajudar a desenvolver o raciocínio. E a TV também tem vantagens, desde que os programas sejam adequados à idade. E o mais importante de tudo é acompanharem o vosso filho nessas actividades, porque eles gostam da companhia e porque é uma forma de perceberem o impacto que tem no seu desenvolvimento.

É fundamental encontrar um equilíbrio, para que se possa tirar proveito dos benefícios da TV, do computador e dos videojogos. Como?

Experimentem algumas regras básicas:

- 1 Limitem o tempo de TV e videojogos a 1 hora por dia (e sempre depois dos trabalhos de casa feitos, em silêncio...).
- 2 Aos 5-6 anos, a TV, o computador e os videojogos não devem estar no quarto do vosso filho.
- 3 Liguem a TV só para ver os programas desejados e não "como ruído de fundo".
- 4 Lembrem-se que os programas infantis são diferentes dos juvenis – as séries televisivas que têm com pano de fundo uma escola secundária não são indicados para crianças de 5 e 6 anos.
- 5 Sirvam de exemplo para o vosso filho; se estiverem a assistir a algum programa e se aperceberem de imagens mais violentas ou inapropriadas, mudem de canal mostrando-lhe que aqueles conteúdos não têm interesse.
- 6 Quando comprarem jogos, não se esqueçam de verificar se o conteúdo é agressivo e para que idade são recomendados. Prefiram jogos educativos e aqueles que permitem vários jogadores em simultâneo.
- 7 Acompanhem sempre o vosso filho nestas actividades, perguntem-lhe o que se está a passar, o que está a fazer no jogo e o que é que pensa sobre o assunto. Nesta idade as crianças gostam de falar com os adultos e de sentir que conseguem "ensinar" qualquer coisa. Assim podem aproveitar para lhe explicar que nem tudo o que se vê na TV é igual à realidade e que os jogos são apenas jogos – ninguém tem três ou quatro vidas para gastar na vida real...

JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP- Delegação Regional do Algarve
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro
tef. 289 006800 | pais@arsalgarve.min-saude.pt
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:

Drª Susana Groen Duarte | Médica Interna - Pediatria -HCF|
Drª Tânia Monteiro | Médica Interna - Pediatria -CHBA|
Enf. Lígia Monterroso | Centro de Saúde de Vila do Bispo|

PARCEIROS

Administração Regional de
Saúde do Algarve, I.P.



Ministério da Saúde

