

# Gabinete de PSICOLOGIA CLÍNICA

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

## Newsletter

Nº 21 | OUTUBRO | 2011

Estamos no  
**facebook**  
procure-nos

*Beber água para quê?*

*Desenvolvimento da Linguagem  
dos 0 aos 6 anos*

*Alimentos funcionais  
e seus benefícios*

***Distracção Fatal***

Os artigos aqui presentes são da inteira responsabilidade dos técnicos que os escreveram e reflectem a experiência ou actuação clínica de cada profissional.



# Beber água para quê?



Gabinete de Psicologia Clínica



Sara Romeiro  
Nutricionista

A água é, sem dúvida, o componente mais abundante do corpo humano. Cerca de 60% a 70% do peso corporal de uma pessoa adulta é água. Ingerirmos água diariamente é fundamental para a nossa sobrevivência e saúde em geral.

## Que quantidade de água necessitamos diariamente?

Em média perdemos 2,4 litros de água por dia, quantidade que temos necessariamente que repor. Conseguimos repor parte desta quantidade através dos alimentos que

ingerimos. Por conseguinte, tudo depende do tipo de alimentação que se faça.

## Quem faz exercício físico deve consumir mais água?

A resposta a esta questão é sim. A prática de exercício físico influencia a quantidade de água ingerida. A quantidade de água a ingerir aumenta em função da desidratação que a prática de determinado exercício físico proporciona.

## Quais os alimentos ricos em água?

Uma dieta muito rica em **frutas e legumes** poderá levar a um aporte diário até 5 litros de água. Mas esta quantidade pode ficar reduzida a 0,5 litros se não se consumir nem fruta nem legumes. Se a alimentação é constituída maioritariamente por alimentos pobres em água, deve-se beber por volta de 2 litros de água por dia. Mas se a **alimentação for muito rica em produtos vegetais**, que aportam uma grande quantidade de água, não é necessário mais de 1 litro de água como bebida. Em média, devemos beber 1,5 litros por dia. Esta ingestão pode ser não só na forma de água, mas também de **chá, sumos e leite**. No entanto, o ideal é beber água pura, com o mínimo de açúcar possível e sem álcool.

## A água engarrafada é melhor para consumo do que a água da torneira?

A qualidade da água é um factor importante e muitas vezes pensa-se que a água engarrafada é melhor para consumo do que a água da rede pública. A qualidade da água da rede pública nem sempre é boa, esse factor depende do concelho onde se vive, uma vez que o tratamento das águas não cobre eficientemente a totalidade do país. Em termos de contaminação é generalizadamente boa, mas do ponto de vista químico é variável, sendo a melhor a dos grandes centros urbanos. Quanto às águas engarrafadas, existem características diferentes conforme o tipo e a marca. A gasosa é de fonte naturalmente gasosa, mas pode-se adicionar-lhe mais gás. A água mineral é característica por conter magnésio, sulfato, cálcio, bicarbonato e sódio. A quantidade de cada mineral depende da marca. Estas águas têm efeito laxante e facilitam a digestão. Contudo, esta deve ser evitada por pessoas com hipertensão e por bebés até ao 1º ano. A água de mesa é pouco mineralizada e deve ser bacteriologicamente pura. A característica de cada água deve estar apresentada no rótulo e como consumidores, temos o dever de nos interessar e informar sobre a melhor forma de nos hidratar. ■

**SAIBA COMO A ÁGUA AJUDA NOSSO ORGANISMO**

■ **PELE E CABELO**  
a água hidrata, limpa e retira células mortas da pele

■ **RINS**  
previne a formação de cálculos renais, já que faz com que substâncias nocivas sejam diluídas e eliminadas pelo corpo

■ **ESTÔMAGO**  
auxilia a digestão

■ **INTESTINO**  
beber água faz com que ele funcione melhor, porque auxilia no trânsito dos alimentos

■ **SISTEMA CIRCULATORIO**  
a água é responsável pelo transporte de substâncias e pela eliminação de toxinas

■ Nosso corpo é formado, em média, por 60% de água. Desse total, entre 68% e 58% estão dentro das células e 19% ficam no espaço entre elas. O restante, aproximadamente 8%, fica na corrente sanguínea. Para entender melhor, um exemplo: um indivíduo com 68 quilos tem cerca de 38 litros de água no corpo. Destes, entre 22 litros e 26 litros se encontram no interior das células, 7,5 litros no espaço intercelular e 4 litros (aproximadamente 8% da quantidade da água total) na corrente sanguínea

**Em clima moderado, adultos podem viver até 10 dias sem água. Crianças podem viver até 5 dias. Sem alimento, sobrevive-se várias semanas**



Sabia que...

## A falta de concentração pode dever-se a falta de água no organismo?

De facto, uma desidratação continuada tem efeitos no organismo a médio e a longo prazo. Vários estudos, realizados por especialistas de diferentes áreas da saúde, testaram sujeitos em estado de desidratação média (com cerca de 2% de perda de massa corporal) e observaram que para além da fadiga, existe alteração de algumas funções cognitivas. A desidratação continuada leva a que os sujeitos manifestem:

- 🔹 Diminuição da capacidade de atenção e da memória de trabalho;
- 🔹 Aumento do número de erros na percepção visual e aumento do tempo para a tomada de decisões;
- 🔹 Diminuição na eficácia da resolução de problemas de aritmética.

# Alimentos funcionais e seus benefícios



Gabinete de Psicologia Clínica

Sara Afonso Torres

Especialista em  
Nutrição e Dietética



## O que são alimentos funcionais?

São todos aqueles que além do seu valor nutritivo, têm algum impacto positivo sobre a saúde do indivíduo, ou seja, contenha componentes que afectam positivamente uma ou mais funções orgânicas específicas.



## Quais os benefícios dos alimentos funcionais?

Os efeitos positivos podem estar relacionados ao aumento das defesas naturais, prevenção ou recuperação de doença específica, controle das condições físicas e mentais ou redução do ritmo de envelhecimento. Entre as várias funções atribuídas aos alimentos funcionais, destaca-se o papel antioxidante,

que pode ser entendido como a propriedade que alguns alimentos têm de prevenir determinadas doenças ou retardar processos degenerativos, principalmente em grávidas, recém-nascidos, idosos e desportistas. São vários os nutrientes presentes nos alimentos que têm essa acção no organismo, tais como as vitaminas C e E, carotenóides, isoflavonas, entre outros. Os alimentos funcionais desempenham um papel importante na prevenção das doenças cardiovasculares, cancerígenas, entre outras. **Conheça alguns alimentos funcionais e os seus benefícios:**

### **Alho e Fibra da Aveia**

**REDUZEM OS NÍVEIS DE COLESTEROL**

### **Proteína de Soja, Nozes e Castanhas e Linhaça**

**PREVINEM DOENÇAS CARDÍACAS**

### **Chá Verde ou Chá Preto**

**REDUZEM DOS NÍVEIS DE COLESTEROL**

**PREVINEM DOENÇAS CANCERÍGENAS**

Quando escolhemos um bom alimento e o consumimos muitas vezes, estamos de uma forma inconscientemente a prevenir doenças, assim como a ter um comportamento de anti-envelhecimento e a remediar outros males da alimentação. Desta forma, devemos estar mais atentos ao que comemos, mas olhando sempre para as calorias ingeridas, para que não ultrapassemos as nossas necessidades nutricionais, recomendadas pelos profissionais de nutrição. ■

A assinalar a rentrée do **Programa "A Rede"** no Canal Q do MEO, a Psicóloga Clínica e Coordenadora do Gabinete de Psicologia Clínica, Ana Durão, foi convidada da Jornalista Ana Markl, a 1 de Setembro, a propósito do tema dominante do *Festival Internacional de Cinema de Terror de Lisboa - O Terror!* Afinal a razão porque os adultos e até mesmo as crianças vêem Filmes de Terror não é um mistério. Para ver a entrevista consulte a nossa página no Facebook.



**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)

✉ [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt) 🌐 [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) © 2011

# TERAPIA DA FALA

www.anadurao.pt

“Os rastreios da linguagem são de extrema importância, pois permitem detectar perturbações ao nível da linguagem e/ou fala o mais cedo possível, podendo ser, posteriormente, eliminadas ou minimizadas através da actuação terapêutica, evitando-se, desta forma, o insucesso escolar.”

Se identifica algum dos sinais de alerta indicados, no seu filho, não hesite em marcar uma consulta em Terapia da Fala, no **Gabinete de Psicologia Clínica.**



## Especialistas

Acompanhamento feito por especialistas de psicologia e terapia da fala

**Terapeuta da Fala Nádia Rosado**

## MARCAÇÃO DE CONSULTAS

**Tlm: 934 081 113**

**E-mail: [consultas@anadurao.pt](mailto:consultas@anadurao.pt)**

# Desenvolvimento da Linguagem 0-6 anos



## Principais Etapas e Sinais de Alerta



Idade	Compreensão	Produção	Sinais de Alerta
0 – 6 (meses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Reage a sons</li> <li>☺ Dirige o olhar e/ou cabeça na direcção dos sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Choro diferenciado adequado às necessidades sentidas</li> <li>☺ Produz sons com “p” “m” quando sozinho ou em interacção</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Não reagir à estimulação sonora</li> <li>☹ Não sorrir e não estabelecer contacto ocular</li> </ul>
6 – 12 (meses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Reage ao seu nome</li> <li>☺ Aponta e dirige o olhar para objectos de uso comum nomeados pelo adulto</li> <li>☺ Compreende ordens simples (ex.: dá; diz adeus; não)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Utiliza sons para chamar a atenção</li> <li>☺ Balbucio repetitivo</li> <li>☺ Diz um ou duas palavras (ex.: pai, mãe, não,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Deixar de produzir sons</li> <li>☹ Não reagir ao seu nome</li> <li>☹ Não reagir a sons familiares (ex.: telefone, campainha, porta)</li> </ul>
12 – 18 (meses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Identifica objectos de uso comum</li> <li>☺ Compreende verbos de acções relacionados com a rotina diária</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Diz palavras isoladas com sentido de frase (ex.: pai, mãe, dá)</li> <li>☺ Repete palavras familiares</li> <li>☺ Imita acções do adulto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Não usar palavras isoladas</li> <li>☹ Não reagir, olhando ou sorrindo quando brincam com ele</li> </ul>
18 – 24 (meses)	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Identifica objectos e respectivas imagens</li> <li>☺ Aponta algumas partes do corpo</li> <li>☺ Compreende perguntas simples (ex.: tens fome?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Imita sons de animais</li> <li>☺ Combina duas palavras na frase</li> <li>☺ Usa o próprio nome quando se refere a si próprio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Não compreender instruções simples</li> <li>☹ Ter vocabulário reduzido a 4 a 6 palavras</li> </ul>
24 – 36 (meses) 2-3 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Identifica imagens que expressam acção</li> <li>☺ Identifica grande, pequeno e muito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Nomeia e diz para que servem objectos comuns</li> <li>☺ Diz frases com quatro palavras</li> <li>☺ Hesitações e repetições de sílabas e palavras no discurso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Não combinar duas palavras para formar frase (ex.: dá bola)</li> </ul>
36 – 48 (meses) 3-4 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Compreende perguntas com “Onde?”, “O quê?” e “Quem?”</li> <li>☺ Compreende as noções relativas à posição como “à frente”, “atrás”, “dentro”, “fora”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ O seu discurso é perceptível fora do círculo familiar</li> <li>☺ Descreve alguns acontecimentos do dia-a-dia sem considerar a sequência em que ocorrem</li> <li>☺ Sabe dizer nome, idade, género</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Utilizar discurso que não é compreendido por todos</li> <li>☹ Usar mais gestos do que palavras para dizer o que quer</li> </ul>
48 – 60 (meses) 4-5 anos	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Compreende instruções complexas (ex.: agarra o livro e vai dar ao pai)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Pergunta o que querem dizer palavras novas</li> <li>☺ Articula correctamente a maioria dos sons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☹ Omitir e trocar sons nas palavras (ex.: não diz “s”; troca o “t” pelo “q” ou vice-versa)</li> <li>☹ Não descrever acontecimentos do dia a dia</li> </ul>

<p>60 – 72 (meses) 5-6 anos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>😊 Compreende a noção de contrário (ex.: o contrário de grande é...)</li> <li>😊 Compreende perguntas com “porquê?”</li> <li>😊 Compreende a pergunta “O que é que acontece se... (deixas cair o ovo?)”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>😊 Descreve uma história</li> <li>😊 Pode ter dificuldade na articulação de casos específicos (ex.: compras, borboleta, preto)</li> <li>😊 Expressa sentimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>😞 Utilizar frases mal estruturadas</li> <li>😞 Dizer palavras mal pronunciadas;</li> <li>😞 Ter um discurso sem conteúdo</li> <li>😞 Ter dificuldade em iniciar uma frase/ repetir sílabas e palavras (gaguez)</li> </ul>
---	--	--	---



*Esteja atento!  
Se verificar um destes  
sinais deve procurar  
ajuda especializada!*

## CONSULTAS DE TERAPIA DA FALA

Segunda a Sábado

*Contacte-nos!*

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)

✉ [newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt) 🌐 [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt) © 2011



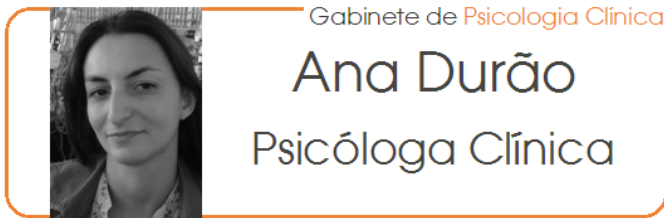
**“Bebé morreu no carro ao sol esquecido pelo pai.” (Aveiro)**

Diário de Notícias, 2009

**“Criança sobreviveu apesar de desidratação:  
Mãe francesa esquece-se de filha de cinco meses dentro do  
carro.”**

Jornal PÚBLICO, 2009

## Como é que um pai ou uma mãe se pode esquecer de um filho dentro de um carro, no supermercado, no cinema ou à porta de casa...?



Após a minha colaboração no artigo *“Pais que se esquecem dos filhos em todo o lado”* na Revista Sábado (Nº 385 de 15 de Setembro de 2011), recebi muitas questões e preocupações dos pais através do e-mail do gabinete. Casos de pais que se esquecem dos filhos nos mais diversos locais têm vindo a multiplicar-se nas notícias e geram grande polémica.

Apesar de não existirem estatísticas em Portugal sobre os casos reais, que todos conhecemos de uma forma directa ou indirecta, os medos e a preocupação dos pais perante este assunto justificam-se e devem ser esclarecidos. Afinal de contas, estes esquecimentos



podem acontecer a qualquer um de nós! Basta uma distração, uma preocupação adicional, um acontecimento diferente na nossa rotina, para que a nossa capacidade de atenção e vigilância diminua, e se dê uma enorme tragédia.

### *As exigências e o stress do dia-a-dia podem levar ao esquecimento?*

Sim, infelizmente o “esquecimento” pode ser um sintoma da nossa realidade social actual. O ritmo de vida da maioria das pessoas é pontuado por um excesso de expectativas e preocupações que afectam o seu bem-estar. O trabalho; os numerosos compromissos financeiros que fazem parte da gestão pessoal e familiar; a saúde; a dinâmica da vida do casal e da família alargada; tudo o que envolve os filhos. Enfim, uma infinidade de exigências que se sobrepõem diariamente e que podem desenvolver nos indivíduos elevados níveis de ansiedade e potenciar a deformação das prioridades da vida pessoal e familiar. O

“esquecimento” pode ser isso mesmo, o produto de uma tentativa de adaptação. E, em alguns casos, o sinal de que se está em sofrimento psicológico e se necessita de ajuda especializada.

## **Que explicação científica se pode dar quando o esquecimento não é o de uma lista de compras mas de um filho?**

Na verdade, não existe nenhuma explicação ou teoria para um erro humano. Mas ao longo das últimas décadas psicólogos e neurocientistas têm procurado explicações para várias situações que relacionam a memória com os nossos acontecimentos de vida. Essa relação exerce consequências que nos ajudam a compreender melhor o comportamento humano.

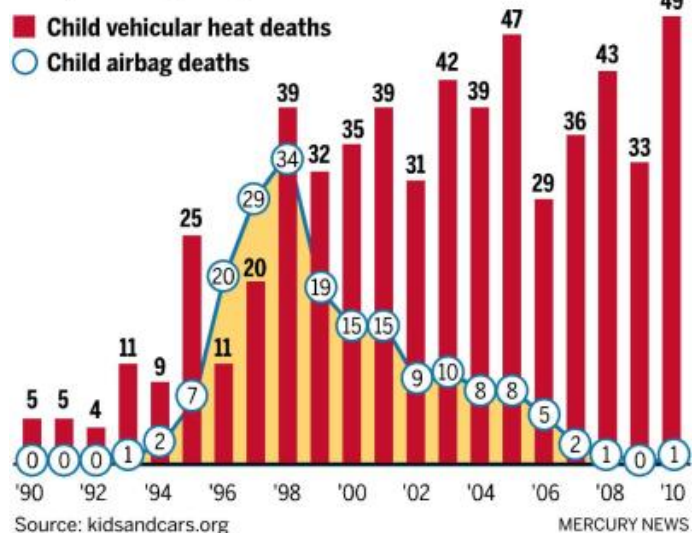
A maioria das pessoas consegue memorizar mais do que meia dúzia de itens em simultâneo, sobretudo se os itens obedecem a uma sequência, se estão relacionados entre si ou associados de forma lógica, como uma lista de compras ou as tarefas de trabalho. Contudo, se as tarefas não estão relacionadas entre si, como verificar o nosso filho e procurar um elemento da lista de compras em simultâneo, a nossa eficácia diminui, e aumenta a probabilidade de nos esquecermos de algo verdadeiramente importante. A importância fundamental de nos lembrarmos de cuidar de uma criança pode realmente trair os nossos instintos por mais vigilante que seja um cuidador. Grande parte das distrações

fatais dão-se em indivíduos que experimentam mudanças na rotina ou que estão sob uma perfeita tempestade que combina o stress, o cansaço e privação do sono. E apesar do mecanismo natural que os cuidadores têm para estarem num estado de alerta constante, que lhes permite proteger as crianças de todas as ameaças, é sabido que em situações de baixo risco, como quando uma criança está em segurança no banco de trás de um carro é quando a nossa memória e os nossos instintos podem falhar.

**“A importância fundamental de nos lembrarmos de cuidar de uma criança pode realmente trair os nossos instintos por mais vigilante que seja um cuidador.”**

### **Child deaths from heat vs. airbags**

In the mid-1990s, a number of children in the U.S. were killed by front-seat airbags, prompting warnings that kids should ride in the back seat. But as a consequence, hundreds of kids have died of heat stroke after parents forgot they were in the car.

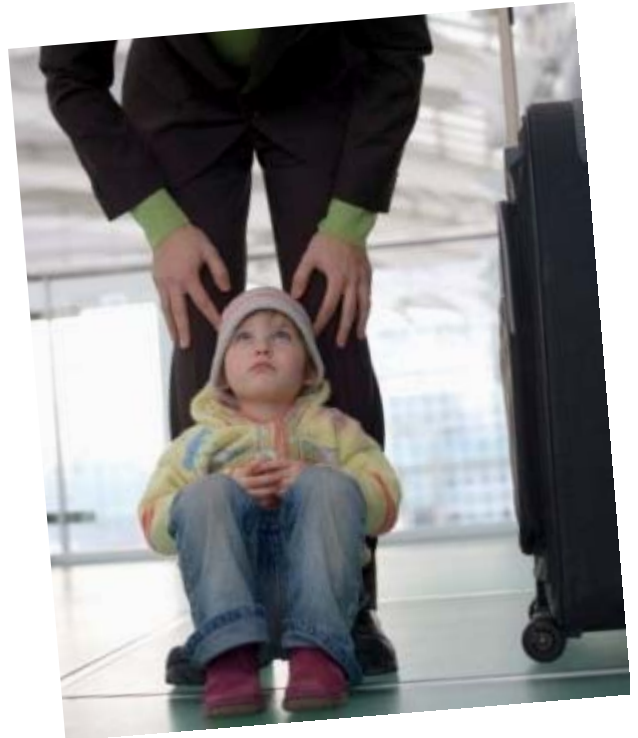


O gráfico anterior mostra que na última década, nos Estados Unidos da América, o número de mortes de crianças esquecidas dentro de carros é substancialmente maior do que em acidentes de carro que causaram o disparo do airbag no banco da frente, onde sabemos que não se pode transportar uma criança.

### **Os filhos ficam traumatizados ao se aperceberem que os pais se esqueceram de si?**

Na verdade, o maior medo que as crianças têm é o de separação dos seus pais: o medo do abandono. E quanto mais pequena for a criança ou quanto maior for a sua dependência do outro, maior é esse medo. Nessa relação de maturidade e dependência, o medo pode ser tão intenso que algumas crianças não conseguem ficar na escola, ou até mesmo numa festa, após verem os pais acenar adeus. Receiam que os pais não voltem para as ir buscar, mesmo que isso nunca tenha ocorrido. Imaginarem-se na situação de ficar sozinhos, afastados dos pais, é já suficientemente angustiante, viverem uma experiência em que possam desenvolver sentimentos de medo intenso, pode causar sofrimento. Contudo, a forma como cada criança lida internamente com situações assustadoras para si depende de muitos factores, entre os quais a relação de confiança com os seus principais cuidadores,

os pais. Só eles podem transmitir a tranquilidade e desenvolver com os filhos o sentimento de segurança, que os ajuda a superar os medos reais ou imaginários.



### **Como podem os pais evitar que o “esquecimento” tenha um desfecho dramático?**

- ✓ É importante que se mantenha atento, não confie da sua memória ou na certeza de que a rotina não traz surpresas. Tenha um cuidado especial com as crianças que estão sob o seu cuidado e vigilância quando o seu dia é pontuado por mudanças de horários, como: fins-de-semana e feriados; quando atravessa períodos de crise ou de maior cansaço, ou se está sob stress.

- ✓ Mesmo que seja só por um minuto, nunca deixe em nenhuma circunstância uma criança sozinha dentro de um carro.
- ✓ Quando transportar uma criança no carro certifique-se que coloca o seu telemóvel ou mala no banco de trás onde a criança se encontra. Pode também colocar no banco do passageiro da frente, ao seu lado, um “passageiro” que não o vai fazer esquecer quem transporta naquele momento consigo no carro: o peluche ou a lancheira do seu filho são bons lembretes.
- ✓ Instrua a educadora do seu filho para entrar em contacto com ambos os pais, através de todos os números de telefone ou telemóvel possíveis, caso o seu filho não esteja na creche no momento em que todas as crianças já lá estão. ■



# Espaço 304



Em Setembro estiveram nas bancas duas revistas que contaram com a colaboração da Dra. Ana Durão, Psicóloga Clínica e Coordenadora do Gabinete de Psicologia Clínica.

No Nº 740 da **Revista VIP**, uma reflexão sobre o tema que foi capa da Revista (a gravidez de Diana Chaves) e como o papel da mãe e de outras figuras significativas afectam a vivência de uma gravidez.

O Nº 385 da **Revista Sábado**, apresentou no dossier Família, vários casos de “Pais que se esquecem dos filhos em todo o lado”. Poderá ver este tema aprofundado sob o olhar da Psicóloga nesta Newsletter no artigo “**DISTRAÇÃO FATAL**”.

# Gabinete de Psicologia Clínica

Nutrição

Clínica

Psicologia

Clínica

Terapia

da Fala

Aconselhamento Psicológico

Psicoterapia

Ludoterapia

Orientação Escolar e Vocacional

Orientação Profissional

Aconselhamento Parental e de Casal

Avaliações e despistes Neuropsicológicos

Intervenção em Terapia da Fala

Aconselhamento em Nutrição Clínica

Apoio Psicopedagógico

*Contacte-nos!*



Subscriva gratuitamente a nossa Newsletter em

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

Envie-nos as suas questões e comentários para

[newsletter@anadurao.pt](mailto:newsletter@anadurao.pt)