

- É importante que as crianças mantenham o contacto com os avós (maternos e paternos) assim como com outros familiares próximos com quem habitualmente estabeleciam contacto antes da separação dos pais;
- Os pais devem explicar aos educadores/professores a situação, pedir-lhes informações sobre quaisquer mudanças no comportamento ou rendimento académico dos filhos;
- É importante que os pais mantenham e fortaleçam a relação com os filhos sem, inicialmente, introduzir a presença de terceiros. Quando essas relações entre adultos se tornam estáveis, então poderá apresentar-se o/a novo/a companheiro/a do pai e/ou da mãe;
- Os pais não devem competir entre si pelos afectos e atenção dos filhos. A oferta de bens materiais como videojogos, consolas e brinquedos, pode originar um mecanismo de chantagem psicológica, que afectará negativamente as crianças ao nível do desenvolvimento da sua personalidade;
- Em muitos casos, o recurso a um Psicólogo pode facilitar o processo de comunicação entre os dois adultos (em consulta de aconselhamento parental), e pode também ser necessário para acompanhar individualmente cada um dos adultos no processo de reconstrução das suas vidas. O acompanhamento psicológico ajuda as crianças a desenvolver o sentimento de segurança, e aprender a agir adequadamente, sempre que as situações forem sentidas como adversas.

**Mesmo após um divórcio, os pais vão continuar a ser um casal de pais e desta função não podem pedir o divórcio! ■**



**A** leitura do rótulo de um produto alimentar é fundamental para uma escolha adequada dos alimentos pré-embalados, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção da doença. O objectivo é informar e educar o consumidor para que este comece a tomar mais consciência e a ter maior conhecimento sobre o produto. Existem informações obrigatórias e adicionais que devem constar no rótulo de qualquer produto alimentar, e que são indispensáveis para uma

escolha adequada dos alimentos. A informação nutricional em Portugal só é obrigatória quando são atribuídas determinadas características nutritivas ao produto, por exemplo. "rico em fibras"; "baixo em colesterol"; "light", etc. Apesar disso, já são muitos os produtos que optam por conter esta informação nos seus rótulos, cujo objectivo é informar da composição do alimento quanto aos nutrientes e ao valor energético. A informação nutricional pode ser apresentada de duas formas: a forma simples, que indica apenas o valor energético do alimento e a quantidade de proteínas, hidratos de carbono (glícidos) e lípidos (gorduras); e a forma completa, que para além das informações anteriores indica também o teor em açúcares, ácidos gordos saturados, fibras alimentares e sódio. Outras indicações podem ser mencionadas na informação nutricional, caso existam no alimento, nomeadamente a quantidade de amido, ácidos gordos monoinsaturados, ácidos gordos polinsaturados, colesterol, vitaminas e sais minerais. A informação nutricional deve ser indicada por 100 gr ou 100 ml de produto, ou ainda por dose ou porção, quantificada no rótulo.

## LEIA COM ATENÇÃO A LISTA DE INGREDIENTES

- ★ Modere o consumo de alimentos que tenham níveis elevados de gorduras,

óleos, sal, açúcar, açúcar (sacarose), mel, melaço ou ainda outras formas de açúcar (maltose, lactose, glucose, frutose, dextrose, xarope de açúcar invertido).

## VERIFIQUE O PRAZO DE VALIDADE E O ESTADO DAS EMBALAGENS

- ★ Se a embalagem estiver danificada, amolgada, inchada ou com sinais de ferrugem, não a adquira;
- ★ Caso as embalagens de produtos congelados estejam húmidas ou apresentem cristais de gelo no interior rejeite-as. Esta situação indicia que os produtos sofreram descongelação e que a rede de frio não foi mantida constante;
- ★ Respeite rigorosamente as condições de conservação e o modo de emprego ou utilização dos alimentos que dão essa indicação.

## LEIA A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DO RÓTULO

- ★ Atente sempre na quantidade dos gorduras (lípidos); dê preferência aos produtos com baixo teor em lípidos, sobretudo nos saturados e colesterol;
- ★ Verifique a quantidade de sódio; para reduzir o seu consumo é importante não só diminuir a ingestão de produtos ricos neste elemento, mas também a

quantidade de sal utilizada na preparação e confecção dos alimentos;

- ★ Opte por produtos com conteúdo equilibrado de fibras. Tenha atenção aos glícidos; prefira alimentos ricos em amido e pobres em açúcares. ■



Gabinete de **Psicologia Clínica**

**Sara Romeiro**  
Nutricionista

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



A Síndrome de ASPERGER (SA) pode hoje ser definida como uma perturbação global do desenvolvimento, neurocomportamental de base genética, frequentemente incluída no espectro do autismo, com critérios de diagnóstico específicos. Embora seja uma disfunção com origem num funcionamento cerebral particular ainda não existe marcador biológico, pelo que o diagnóstico se baseia num conjunto de critérios comportamentais. Esta perturbação manifesta-se por alterações na interacção social, na comunicação e, sobretudo, no comportamento. Estima-se que, em Portugal, existam cerca de 40.000 portadores de Síndrome de ASPERGER, sendo a prevalência maioritária no sexo masculino (5:1).

Esta maçã vale 50% desconto  
numa **Consulta de Nutrição Clínica**,  
no **Gabinete de Psicologia Clínica**,  
com a Dra. Sara Romeiro.

Para marcar consulta ligue para:  
934 081 113

Validade: até Dezembro de 2011