

HÁBITOS DE ACTIVIDADE FISICA

O hábito de uma vida activa na infância e adolescência contribui para reduzir a incidência de obesidade e doenças cardiovasculares.

- ◆ A **actividade física** na criança e no adolescente **deve ser incluída no seu dia-a-dia**. Os pais e educadores devem **valorizar a educação física escolar**, a qual estimulará a prática de actividade física para toda a vida.

HÁBITOS DE UTILIZAÇÃO DOS MEIOS DE COMUNICAÇÃO

A utilização da televisão, videojogos e Internet pela criança / jovem **retira-lhe tempo** para a realização de outras actividades e expõe-na a conteúdos muitas vezes inadequados para a sua idade. Sugerimos formas simples dos pais **controlarem / limitarem** a sua utilização:

- ◆ Colocar a TV, vídeo, consola e Internet em espaços comuns (por ex. na sala) onde os pais podem ter conhecimento dos conteúdos;
- ◆ Limitar o tempo de utilização da TV, computador e videojogos no máximo a 2 horas por dia com intervalos a cada 30 minutos;
- ◆ Ensinar a NUNCA dar nomes, endereços ou quaisquer outros dados pessoais a alguém, nem aceitar encontrar-se com alguém que conheceu na Internet.

Os enfermeiros, na sua prática de cuidados, têm como objectivo ajudar os pais e educadores a **melhor cuidarem dos filhos / crianças**.

No regresso à escola a adopção de estilos de vida saudáveis pelas famílias é fundamental para o bom desempenho escolar e manutenção da saúde física e psicológica das crianças e adolescentes, contribuindo para melhorar a sua qualidade de vida.

A infância é o período mais adequado para o início da aquisição de atitudes e comportamentos saudáveis. Este é um período em que a criança está disponível para novas aprendizagens.

É por isso indispensável que pais, professores e outros cuidadores, próximos delas, tenham hábitos de vida saudáveis, pois são modelos positivos essenciais durante este processo de formação.

O REGRESSO À ESCOLA



Os estilos de vida modernos, o desenvolvimento tecnológico, o apelo do marketing, a ocupação laboral de ambos os pais, a distância entre a habitação, local de trabalho e escola dos filhos, fazem com que **HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS** como tomar o pequeno-almoço em casa, ir a pé para a escola, almoçar em casa, levar lanches para a escola ou brincar à porta de casa, sejam cada vez menos frequentes.



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

Autoras: Ana Cristina Pinheiro e Arminda Monteiro

Enfermeiras Especialistas em Saúde Infantil e Pediátrica

Setembro de 2011

A vida moderna e o contexto socioeconómico adverso que enfrentamos, face aos problemas actuais de saúde da criança e do jovem, tais como o excesso de peso / obesidade, o sedentarismo, o insucesso / abandono escolar, valorizam a importância do regresso dos hábitos de vida saudáveis à rotina das famílias.

HÁBITOS DE ALIMENTAÇÃO

As orientações de hábitos alimentares saudáveis **previnem** o excesso de peso e **melhoram** o rendimento escolar:

- ◆ Fazer **3 Refeições principais** – pequeno-almoço, almoço e jantar – e **3 lanches** – meio da manhã, meio da tarde e ceia (com intervalos máximos de 3 horas e meia entre refeições);
- ◆ Tomar sempre o **pequeno-almoço em casa**. Opção 1: um pãozinho de mistura com manteiga ou fiambre ou queijo e um copo de leite meio-gordo ou um iogurte. Opção 2: seis colheres de sopa de cereais integrais e leite meio-gordo;
- ◆ Levar os **lanches preparados em casa** para comer na escola: 1 pequeno lanche a meio da manhã, se o intervalo entre o pequeno almoço e o almoço for superior a 3 horas e meia (ex: 1 iogurte ou 1 pacotinho de leite ou 1 peça de fruta e 3 bolachas Maria / integrais ou 1/2 pãozinho) e 1 lanche a meio da tarde (semelhante ao pequeno-almoço);
- ◆ **Almoçar na cantina** da escola (sopa + 2º prato + fruta);
- ◆ Nas **refeições partilhadas em casa**, pais e filhos devem comer as mesmas refeições e em simultâneo;
- ◆ **Desligar a TV** e computador **durante as refeições**. Pais e filhos devem usar esse tempo para conversar e reforçar laços afectivos;

A ingestão de fritos, bolos, doces, salgados, refrigerantes deve ser guardada para especiais “dias de festa” (máximo 2 vezes / mês).

HÁBITOS DE SONO

Entre os 6 e os 12 anos, as crianças precisam de dormir entre 10-11 horas enquanto o adolescente necessita em média, de 8-9 horas de sono. Aconselhamos algumas regras:

- ◆ Criar uma **rotina de ir para a cama** (mesmo horário e as mesmas acções – por exemplo, se a criança for pequena ler-lhe antes de dormir) e fixação de um horário para acordar. Esta rotina deve ser flexibilizada à medida que a criança for crescendo e, tendo em conta, se está em período lectivo ou em período de férias;

- ◆ Dormir em **cama própria / quarto próprio** e com ambiente silencioso e escurecido;
- ◆ **Evitar que a criança veja TV** e utilize videojogos ou Internet **na hora de dormir**;
- ◆ **Manter o telemóvel desligado durante a noite**;
- ◆ **Evitar alimentos com cafeína** (leite com chocolate ou café; chá preto; chocolate), num período mínimo de 6 horas antes de dormir.

HÁBITOS DE HIGIENE

Ter bons hábitos de higiene é fundamental para a saúde. Há que incentivar a criança / jovem a ter alguns cuidados:

- ◆ Tomar **banho diário**. O banho de chuveiro é mais higiénico;
- ◆ **Lavar os cabelos** pelo menos **duas vezes por semana**;
- ◆ **Escovar os dentes** pelo menos **duas vezes por dia**, sendo uma delas, obrigatoriamente, **antes de deitar**. Usar um dentífrico fluoretado, entre 1000 e 1500 ppm (mg/l), numa quantidade aproximada de um centímetro;
- ◆ **Lavar as mãos** com água e sabão **antes das refeições e ao deitar**;
- ◆ **Ensinar as crianças que não se devem sentar em sanitas públicas sem protecção**.

HÁBITOS DE ESTUDO

A aquisição de hábitos de estudo não é fácil, sendo importante a organização do estudo individual. A **articulação entre a escola e a família** é fundamental para ajudar a criança / jovem a ultrapassar as dificuldades ao longo da escolaridade. Os **pais devem ajudar** de várias formas:

- ◆ **Valorizar** a escola e a sua frequência. **Elogiar os resultados** obtidos e não deixar criar desânimo perante as dificuldades;
- ◆ **Demonstrar interesse** pelas actividades realizadas;
- ◆ Ajudar a **organizar o espaço e o tempo** de estudo;
- ◆ **Desligar** a TV, vídeo, rádio, computador, telemóvel, etc., para que se concentre na realização dos trabalhos de casa;
- ◆ Estar em **contacto com a escola**.