



Gestão financeira para crianças



António Pina
Médico de Saúde Pública - IDT,IP

Ensinar a gerir o dinheiro é ensinar as crianças a serem mais autónomas, com responsabilidade, e, no fundo, a tornarem-se melhores adultos.

Estas questões do dinheiro podem e devem começar a ser introduzidas após os 6 anos de idade, quando as crianças começam a aprender a contar e, sobretudo, a somar.

Uma boa ideia é começar a pagar semanada que evidentemente deverá ser simbólica (ex.: 1-2 €) e paga sempre no mesmo dia para estabelecer uma regra. No entanto, a semanada não deverá ser tanto para gastar, mas sobretudo para poupar...

Para isto será útil oferecer um mealheiro, onde a criança poderá ter o hábito de colocar periodicamente, pelo menos uma parte da semanada, e possa ver o dinheiro a crescer.

Isto institui um rito de passagem da criança a uma idade "mais adulta", de maior responsabilidade, o que lhe dará seguramente satisfação.

Claro que a criança só irá poupar dinheiro se tiver um objectivo, o qual deverá ser ela a propor. Para os pais, o objectivo deve ser ensinar a criança que ela deve poupar e esforçar-se por não gastar facilmente o seu dinheiro, de forma a poder ter no futuro um montante que lhe permitirá comprar algo melhor.

No entanto, para a criança de 6 ou 7 anos, será muito difícil acomodar os seus desejos imediatos por um objectivo a atingir passado meses. Assim, não vale a pena obrigá-la a poupar durante tanto tempo, sendo aceitável que o sacrifício só dure umas semanas. Se o brinquedo for mais caro e o esforço de poupança for demasiado longo, é legítimo que os pais dêem um "subsídio" para juntar às poupanças do mealheiro.

Certo é que, quando a criança comprar o brinquedo, saberá que isso teve a ver com o seu esforço, pelo que deve ser elogiada por isso. A criança deverá perceber quantas semanas vale aquele brinquedo, para começar a ter noção do custo das coisas. Outra forma de ensinar o valor do dinheiro é explicar-lhe quantas cartas Pokemon ou bonecos Gormitis se poderiam comprar com a sua semanada.

Claro que, para incutir estes valores na criança, os pais têm de ter os devidos cuidados sobre os exemplos que dão aos filhos: será difícil ensinar uma criança a conter os seus impulsos de gastar dinheiro, se os pais não contêm os seus próprios impulsos e têm um comportamento consumista. É também importante que a semanada não seja utilizada como arma de retaliação para punir a criança de um mau comportamento ocasional. Isto porque a semanada não deve ser considerada como algo ocasional ou conjuntural. Trata-se de um "contrato" sério e estrutural que é feito com a criança e não deve mudar com os maus humores ocasionais.



Educação Sexual na Infância

O reconhecimento de que a sexualidade é uma dimensão inerente à existência humana continua a ser consciente ou inconscientemente negado, ocultado ou ignorado por muitos de nós, educadores, que optamos muitas vezes por esconder, negar ou ridicularizar a sua existência na esperança de que os nossos educandos não nos coloquem em situações ou dirijam perguntas que nos façam corar. Sabemos no entanto que todos os pais, mães ou outros adultos com responsabilidade parental desejam que os seus filhos e filhas sejam pessoas realizadas na sua vida pessoal, social e profissional, sabemos também que participar activamente no crescimento e educação de uma criança é provavelmente a tarefa mais desafiante e gratificante que a vida adulta nos reserva. Porquê então resolver com silêncios ou fugas estratégicas momentos que podiam ser de

A Educação Sexual é parte do processo educativo da criança a partir do seu nascimento, e faz-se no dia-a-dia, no toque, nas carícias, no olhar, no tipo de comunicação ou padrão relacional, nos valores transmitidos, verbalizados ou não, nas respostas, e nos silêncios.

aprendizagens mútuas riquíssimas ao nível das relações, do respeito, do corpo, da saúde, do viver, do sentir...

Embora difusa, ao longo da infância e até à puberdade, a nossa sexualidade é uma energia sempre presente, cuja evolução depende fundamentalmente da forma como são vivenciadas as imposições sociais de que somos alvo, como o ciúme, as respostas dadas às perguntas e comportamentos de descoberta, e o entendimento dos papéis masculinos e femininos, face aos modelos de que dispomos. Os primeiros anos após a entrada no 1º ciclo são marcados pelo contacto com diferentes realidades, organizações familiares, culturas, experiências de vida, formas de entendimento, mas também por algo tão importante para a evolução da sexualidade como a interiorização do conceito de privacidade e da moral sexual. **Entre os 5 e os 7 anos**, a criança começa a demonstrar esforços para controlar os seus



comportamentos no sentido desejado pelos adultos, procurando cumprir pelo medo do castigo. A partir daqui, o seu comportamento vai ser regulado, já não apenas pelo medo do castigo mas também pelo sentimento de culpa que desperta, que decorre das normas impostas (reforçadas por recompensas ou punições) mas também da observação das suas figuras de referência.

A qualidade das primeiras relações estabelecidas com o pai e a mãe (biológicos ou afectivos), outros familiares e restantes figuras de apego, interfere grandemente no desenvolvimento global da criança e evidenciar-se-á ao longo da sua vida no grau de confiança em si próprio e nos outros, nas atitudes de aceitação ou rejeição face ao corpo, e na expressão saudável ou desajustada dos afectos e emoções. É por isso fundamental, no nosso dia-a-dia de educadores, termos sempre presente que a sexualidade é algo positivo, que envolve sentimentos, emoções, comunicação, afectos, desejo, prazer e ética e que para a vivermos de uma forma mais plena devemos aprender a dizer sim a comportamentos desejados, não aos indesejados, dispor de informação adequada e de meios para prevenir problemas que lhe podem surgir associados.

As respostas às questões que as crianças colocam devem pois ser respondidas sempre com a verdade. Aproveitar momentos de educação, supervisionar e comunicar acerca das informações disponibilizadas através de outros meios (tv, net) e demonstrar disponibilidade para conversar, responder e principalmente ouvir, são atitudes que devem pautar a acção dos educadores no que diz respeito à Educação Sexual das crianças, possibilitando assim que elas cresçam saudáveis, confiantes e felizes.

Contos de fadas e fantasia

Helena Coelho
Psicóloga Clínica - EP-IDT,IP

Era
uma vez
...

Um mundo competitivo onde a pressa do dia-a-dia, o desejo de que as crianças crescessem rapidamente e a ideia de que não havia espaço para a magia, levou os seus habitantes a privar os mais novos dos contos infantis. Mas estes para além de lhes darem asas, davam-lhes também respostas para a vida.

Inúmeros estudos realizados, mostram-nos claramente que as fadas, as princesas e até as bruxas devem fazer parte da vida das nossas crianças e merecem todo o nosso respeito! Com facilidade, nós adultos, podemos cair em dois tipos de armadilhas face às histórias infantis: ou tentamos amenizar a história, tornando as personagens más em figuras mais simpáticas, com o intuito de "poupar" a criança quando na verdade, estamos a privá-la de elementos importantes da realidade; ou centramo-nos apenas na questão do "felizes para sempre" e reaceamos estar a criar falsas expectativas nas crianças.

Ora, não devemos ocupar-nos com essas preocupações pois os contos e as histórias infantis são sábias e recheadas de todos os componentes da vida real. Até na fantasia, existem, ao longo destas histórias, personagens tenebrosas e assustadoras. E quanto a esse lado mais negro e violento dos ditos contos, os especialistas afirmam que as crianças não devem ser poupadas, uma vez que essa violência é estruturante.

E a vida é realmente isso, uma mescla de cores, muitas vezes uma alternância de preto e rosa, de alegria e tristeza, de escuridão e luz (e ainda bem!).



Por isso, os contos, ao falarem do bem e do mal, estão a ajudar a criança a familiarizar-se com a própria realidade.

Os contos de fadas são muito importantes, na medida em que oferecem respostas para todas as dúvidas existenciais e angústias da infância. Além disso, pelo facto de estes contos estarem muito orientados para o futuro, estimulam a criança na busca de uma existência mais independente. Contudo, como em qualquer outro assunto ou programa, o conteúdo deverá ser avaliado mediante a idade da criança.

Falarmos em idades é sempre difícil, pois sabemos o quanto cada criança é particular, crescendo e diferenciando-se ao seu próprio ritmo. No entanto, segundo a opinião de Steiner (autor dos pressupostos teóricos em que se baseia a pedagogia de Waldorf), os contos de fadas são incontornáveis a partir dos três, quatro anos de idade, sendo muito importante que as crianças tenham contacto com eles, de preferência até aos 10 anos sensivelmente.

Sempre que dizemos a crianças desta faixa etária "que já são crescidas para estas histórias", estaremos certamente a cometer um equívoco!

Contar ou ler contos de fadas e estimular as brincadeiras de faz-de-conta permite à criança aprender a enfrentar o mundo usando a fantasia e o pensamento mágico, que são indispensáveis na conquista dos seus sonhos, objectivos e independência. Sem imaginação, a criança está entregue à dureza de um mundo demasiado objectivo, circunscrito e exigente. Por isso, deixemo-las explorar um lado mais lúdico e imaginativo.

Peso saudável na infância

O conceito de peso saudável resulta da boa relação entre peso e altura, embora também se deva ter atenção à gordura a nível da cintura. Dado que a infância é estruturante na adopção de estilos de vida saudável, as crianças devem ter uma alimentação saudável associada à prática de actividade física regular.

A alimentação deve ser diariamente completa, equilibrada e variada conforme sugere a roda dos alimentos. A actividade física deve ser variada, agradável, apropriada à idade e iniciada tão cedo quanto possível.

Os pais, enquanto exemplos, deverão proporcionar ambientes incentivadores de alimentação saudável e exercício físico regular. Contudo, melhor do que explicar é fazer... Eis alguns exemplos práticos e simples:

- Planeie e faça as refeições em família, num ambiente de convívio.
- Prepare refeições saborosas e pobres em gordura, preferindo cozidos, estufados e grelhados.
- Elabore uma lista com alimentos saudáveis e vá às compras sem fome.
- Leia os rótulos das embalagens e preste atenção aos valores de açúcar, gordura, sal e calorias.
- Evite consumir alimentos doces, congelados pré-cozinhados, fast-food, enchidos, fritos, salgados e refrigerantes.

- Prepare merendas saudáveis para o seu filho levar para a escola.
- Procure espaços de lazer que permitam actividades físico-desportivas agradáveis (parques infantis, jardins, percursos pedestres, campo, praia, etc.).
- Ocupe os tempos livres da família com actividade físico-desportiva (andar a pé, correr, jogar à bola, andar de bicicleta, jogar à macaca, saltar à corda, nadar, dançar, patinar, andar de trotinete, etc.).
- Limite a televisão, o computador e as consolas a 2 horas por dia (se a criança tiver excesso de peso deverá limitar a 1 hora).

Consuma diariamente alimentos saudáveis:

- Leite, iogurte ou queijo com pouca gordura;
- Pão no pequeno-almoço e nas merendas, preferindo o mais escuro;
- Sopa, com hortícolas e leguminosas, a iniciar o almoço e o jantar;
- Hortícolas e leguminosas (ervilhas, favas, feijão, grão, lentilhas) a guarnecer o 2º prato;
- Arroz, batata ou massa, ao almoço e jantar;
- Pescado ou carne, em refeições alternadas, dando preferência ao primeiro;
- Fruta, 2 a 4 vezes por dia;
- Azeite, em quantidade moderada, para temperar e cozinhar;
- Água, muitas vezes ao dia.

Se tiver dúvidas quanto ao peso do seu filho, procure apoio no seu Centro de Saúde, existem profissionais que o podem ajudar!



Teresa Sofia Sancho
Nutricionista - ARS Algarve, IP

JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP - Delegação Regional do Algarve
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro
Telf. 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:

Joana Sousa | Coordenadora ÁPF- Algarve |
Teresa Sancho | Nutricionista - ARS Algarve, IP |

PARCEIROS

