

as suas dúvidas*

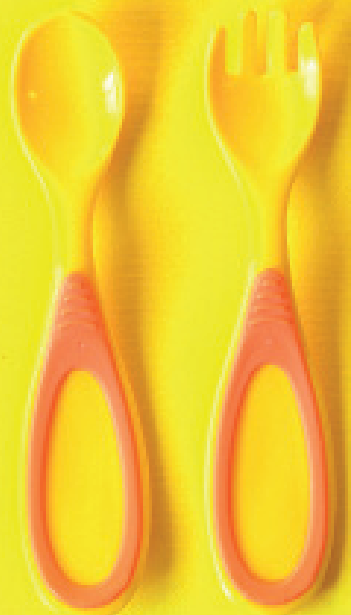
{ PERGUNTA + RESPOSTA }

TODOS OS MESES OS NOSSOS ESPECIALISTAS RESPONDEM ÀS SUAS QUESTÕES.

Partilhe-as connosco através do email consultorio.prevenir@howmedia.pt

A PARTIR DE QUE IDADE OS BEBÊS PODEM COMER SOPA?

«Os bebés podem iniciar sopa a partir dos 4 meses de idade. No entanto, se estiver a fazer leite materno exclusivo, não é necessário iniciar a sopa tão cedo e pode adiar-se para depois dos seis meses. E porquê aos 4 meses e não antes? O que sabemos é que o bebé mais pequeno apresenta um reflexo primitivo de extrusão da língua, ou seja, se lhe colocarmos uma colher na língua, esta vem de imediato para fora. Não quer dizer que não goste do sabor, é apenas um sinal de que precisa de mais tempo para se adaptar à colher.



DRA. JOANA MARTINS
Médica pediatra
www.zenped.org
(@zen_ped)

* Que legumes incluir

«A sopa deve ter, no máximo, quatro legumes, e a primeira sopa deve incluir batata, cenoura e cebola. Introduza novos legumes a cada dois dias: inicialmente abóbora, curgete, couve-flor, brócolos, alho-francês, couve-coração/repolho, alface e agrião.»

* Azeite

«Para cada dose de sopa deveremos acrescentar uma colher (de chá) de azeite em cru.»

* Como conservar

«Depois de confeccionada não deverá exceder as 48 horas no frigorífico. Se preparar uma maior quantidade, pondere congelar, idealmente em doses individuais.»

* Depois dos 9 meses

«Recomenda-se a introdução de espinafres, aipo, nabiças, nabo e couves de folha escura pelos riscos de contaminação com nitratos. Também se adia para esta idade a introdução de leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas e favas), sempre em pequena quantidade.»

* Sal

«Até aos 12 meses de idade do bebé, não se deve adicionar sal na confeção. Como a partir desta idade os bebés comem a mesma comida de toda a família, é uma boa oportunidade para reduzir o consumo de sal.»



**DR. FERNANDO LIMA
MAGALHÃES**
Psicólogo clínico e Psicoterapeuta
www.fernandomagalhaes.pt

Tenho medo de estar em locais públicos sozinho. O que posso fazer para ultrapassar este problema?

«O medo de estar sozinho com pessoas pode ter várias origens, explicações e tratamentos. Uma das possibilidades pode ser ansiedade ou fobia social, se existir o medo de ser avaliado pelos outros, de fazer algo ridículo ou de ser criticado (e sentir-se muito impotente e vulnerável). Também pode dever-se à agorafobia, ou seja, o medo de ter sensações físicas de ansiedade, interpretando que está encurralado na situação, com medo de perder o controlo e não existir alguém que o apoie ao sentir-se mal. Outra hipótese será pelo medo de estar consigo próprio e depender excessivamente de outras pessoas, de sentir-se desamparado, sem saber como agir, com medo de ter sentimentos negativos e não saber geri-los, como se estivesse numa situação perigosa. Também poderá ter origem em situações negativas que possa ter vivido publicamente. O medo torna-se excessivo quando se avalia o "perigo" numa situação de forma exagerada, ao ponto de perturbar a sua vida, quando as outras pessoas a viveriam de forma relaxada.»

O que pode fazer

★ «Pela diversidade de explicações seria importante consultar um psicólogo clínico e psicoterapeuta para avaliar a situação e, provavelmente, fazer um processo de terapia cognitivo-comportamental, para aprender a ultrapassar os padrões de pensamento negativo e gerir as emoções desconfortáveis que sente.»



**DRA. MANUELA
COCHITO**
Médica
dermatologista



QUAL A DIFERENÇA ENTRE A TOXINA BOTULÍNICA E O ÁCIDO HIALURÓNICO?

«A toxina botulínica e o ácido hialurónico são totalmente distintos. A toxina botulínica faz uma neuromodulação do músculo, controlando o seu grau de contração, diminuindo as rugas de expressão que resultam da contração desses músculos. Não "preenche" nada. O ácido hialurónico pode ter várias espessuras, mas a sua função passa por preencher determinadas rugas, como as que se formam entre o nariz e a boca. Ambos são procedimentos seguros quando realizados por médicos dermatologistas experientes e utilizando bons materiais. Estão contraindicados em caso de gravidez, amamentação, alergias aos materiais e outras que o médico dermatologista terá o cuidado de avaliar.»



DRA. MARCELA
FORJAZ
Médica ginecologista

POR QUE SE TOMA UMA PÍLULA ANTICONCEPCIONAL DIFERENTE DURANTE O PERÍODO DE AMAMENTAÇÃO?



«As pílulas contraceptivas mais utilizadas são as estroprogestativas ou combinadas, ou seja, têm um estrogénio e um progestagénio na sua composição. É comum não se recorrer a este tipo de pílula quando se pretende garantir a contraceção no pós-parto em mulheres que amamentam porque altera a qualidade e a quantidade do leite. Assim sendo, recorre-se a uma pílula “diferente”, chamada minipílula, por ter apenas um dos componentes, o progestagénio. Desde que tomada corretamente, é praticamente tão eficaz como a combinada, funcionando por inibição do pico da hormona que “comanda” a ovulação, a LH, e, desta forma, inibindo a ovulação. Embora passe para o leite materno, não altera a sua qualidade, nem interfere com o normal desenvolvimento do bebé.»

Como se toma?

- ✱ «É tomada de forma contínua, sem pausas.»
- ✱ «Está associada a quase todos os padrões possíveis de perdas de sangue: ausência total de perdas, perdas de sangue irregulares e, geralmente, em pequena quantidade e, muito raramente, perdas regulares, como se tratasse de menstruação.»



DRA. ANA
MEXIA
Médica dentista

Como posso controlar a sensibilidade dentária?

Salvo raras exceções, a sensibilidade dentária está associada a uma alteração na passagem dos estímulos sensoriais até às camadas mais internas do dente — a dentina e a polpa — e pode ser controlada de diferentes formas, dependendo da causa. Pode ocorrer quando há uma cárie num dente, quando existe uma restauração antiga a precisar de ser substituída, uma recessão da gengiva, expondo um pouco da raiz do dente, ou quando se verifica desgaste do esmalte, que pode ser causado por abrasão mecânica (ranger de dentes) ou erosão química (causada por bebidas ácidas, como limonada). Se não houver problemas dentários associados, o controlo pode ser feito com simples pastas dentífricas ou outros produtos para a sensibilidade dentária, à venda em qualquer farmácia ou parafarmácia. No entanto, podem ser necessários outros tratamentos para a diminuir. Se a sensibilidade dentária persistir, é aconselhável procurar ajuda junto do seu médico dentista.

