

2

NOVO SERVIÇO
WORKSHOP DE SAÚDE VOCAL

○ Nº 2

○ Março

○ 2008

3

NEUROFITNESS
CHECK-UP NEUROPSICOLÓGICO

4

NOVAS PARCERIAS
FOMOS NOTÍCIA
ESPECIAL EXERCÍCIOS

Newsletter

Gabinete de Psicologia Clínica – Dr.^a Ana Durão

Zona Histórica

O encanto e beleza de Lisboa depende, em muito, do relevo colinar e dos diferentes pontos de vista sobre o Tejo, a outra banda ou das panorâmicas que apresenta a quem nela entrar pelas pontes ou passear na margem sul do rio. A Baixa Pombalina é uma referência histórica, um todo patrimonial, envolvido por colinas e encostas onde se destacam, em lugares dominantes, o Castelo, a Sé, os conventos da Encarnação e do Carmo, a cumeada da Cotovia, S. Pedro de Alcântara e a Igreja da Nossa Senhora da Conceição, constituindo um sem fim de vistas que possibilitam a contemplação de diversos admiráveis panoramas. Convidamo-lo a descobrir esses locais, a desfrutar da luz de Lisboa, única, incomparável, que nos transmite a boa disposição com que recebemos quem nos procura no Gabinete de Psicologia Clínica que comemora este mês um ano em funcionamento na Zona Histórica da Baixa Pombalina.



Newsletter©2008
www.anadurao.com

NOVO SERVIÇO

Porque pensamos em si e queremos promover a melhoria contínua na prestação dos nossos serviços de saúde, disponibilizamos desde Fevereiro um Novo Serviço: **Terapia da Fala**. Com a colaboração das Terapeutas **Ana Raimundo** e **Carina Pinto**, ambas formadas pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão, o trabalho de colaboração entre profissionais torna-se mais estreito e a multidisciplinaridade favorece um maior rigor em termos da Intervenção, Reabilitação e Despistes nas áreas do funcionamento e comunicação humana. As consultas decorrem durante a semana em horário laboral e, visam responder às mais diversas necessidades em cada etapa da vida.

WORKSHOP DE SAÚDE VOCAL

“DESCUBRA A IMPORTÂNCIA DA SUA VOZ”

A voz como identidade pessoal e profissional | Técnicas de saúde vocal

Data: Sábado, 12 de Abril de 2008 (10h00-13h00)

Local: Baixa-Chiado

Formadora: Ana Raimundo (Terapeuta da Fala)

Inscrições abertas e limitadas | Contacte-nos e Inscreva-se!



Esta experiência destina-se a quem quer usar melhor esta ferramenta (a voz) e usufruir de todo o seu potencial, é por isso um workshop aberto a todos e para todas as idades. Poderá também ser uma abordagem extremamente útil para os profissionais que fazem uso da voz na sua actividade profissional, assim como: Professores, Educadores, Psicólogos, Actores, Formadores, Jornalistas, Políticos, Advogados, Comerciais, Apresentadores, Cantores, Estudantes, Relações Públicas, Telefonistas, etc. **Venha ouvir a sua voz e descubra a sua importância pela voz da Terapeuta Ana Raimundo.**

O Workshop inclui uma manhã de Sábado agradável e de grande utilidade, coffee break e certificado de participação, pelo investimento de 25 € (s/ IVA).

NEUROFITNESS

Sabia que quanto mais usarmos o cérebro (independente da idade), mais elevada e eficaz se mantém a nossa performance? Na verdade, quando o cérebro é estimulado por desafios e novas experiências, novas conexões entre neurónios são formadas que, por sua vez, formam novos caminhos neuronais e, conseqüentemente, uma maior capacidade de adaptabilidade e resposta aos desafios do meio em que vivemos. **Neste sentido, oferecemos a oportunidade para que, cada pessoa, possa descobrir como a nossa mente é um universo surpreendente!**

WORKSHOP DE NEUROFITNESS

O princípio do desafio e da novidade...

Data: Sábado (a definir mediante número de pré-inscrições)

Local: Baixa-Chiado

Formadora: Ana Durão (Psicóloga Clínica)

Pré-Inscrições abertas e limitadas | Contacte-nos!



CHECK-UP NEUROPSICOLOGICO

Da mesma forma que recorremos a um médico para sabermos como está a nossa saúde física, é cada vez mais usual recorrer a um especialista da área da psicologia para saber como está a nossa saúde mental, até porque como sabemos a saúde é apenas uma! Neste sentido, e porque a **Semana Internacional do Cérebro** comemora-se entre 10 e 16 de Março, o Gabinete de Psicologia Clínica oferece um desconto para quem quiser realizar um Check-up Neuropsicológico até ao final do mês de Março, oferecendo-lhe a 1º consulta com um especialista.

Este *Check-up* pode ser feito em qualquer idade e têm como objectivo fundamental a promoção da sua saúde mental. Ao conhecer a sua performance mental, poderá otimizar ou recuperar funções cognitivas através do treino cognitivo, realizado em sessões semanais ou quinzenais de *Neurofitness*.

NOVAS PARCERIAS

Estabelecemos um novo protocolo com o **Instituto Português da Juventude / Movijovem**, para iniciativas formativas e informativas. Mediante a apresentação do Cartão Jovem Euro<26, os jovens beneficiaram de descontos até 25% em workshops, formações e programas de intervenção promovidas pelo Gabinete de Psicologia Clínica.

FOMOS NOTÍCIA



A título da rubrica que foi capa da **Revista Sábado (28/02/2008)**, a Dr.^a Ana Durão foi entrevistada por Luís Silvestre, Editor da Sábado, sobre a temática inovadora do **Neurofitness** e dos benefícios da ginástica mental para melhorar a eficácia do nosso funcionamento cerebral.

O artigo refere ainda alguns estudos internacionais e exercícios práticos que são realizados nas sessões de **Neurofitness** que a Ana Durão coordena no Gabinete de Psicologia Clínica, bem como no Centro de Estudos e Formação "Ás de Saber".

Na página seguinte damos-lhe a conhecer alguns dos nossos exercícios de **Neurofitness** editados na Revista Sábado.

As informações constantes na presente *Newsletter* podem ser consultadas em www.anadurao.com que se encontra em actualização permanente. Para obter informações adicionais ou esclarecimentos envie-nos um e-mail.

Gabinete de Psicologia Clínica – Dr.^a Ana Durão

Rua dos Douradores, n.º 11

4º andar - sala 304

1100 - 203 Lisboa

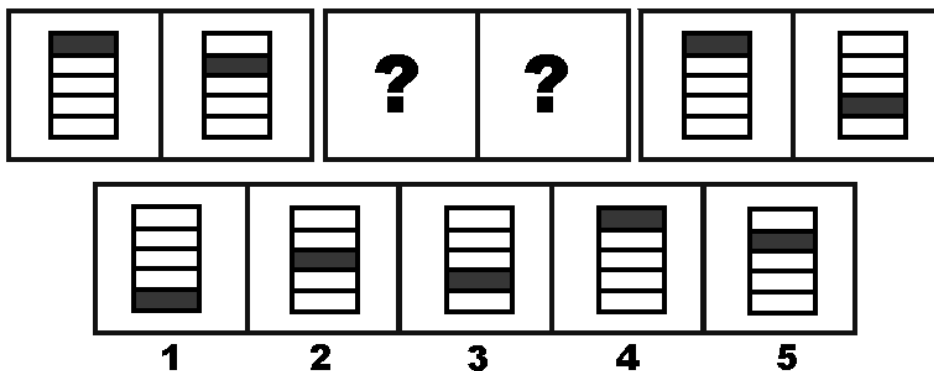
Site: www.anadurao.com

E-mail: ana.durao@netcabo.pt

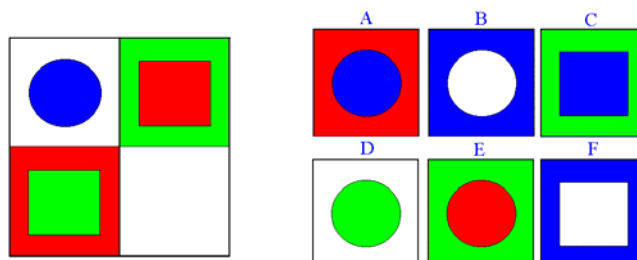
Telm: +351 934 081 113

ACEITE OS DESAFIOS!

Identifique qual a imagem (1, 2, 3, 4, ou 5) que melhor se enquadra na sequência apresentada:



Consegue agora descobrir qual a figura (A, B, C, D, E ou F) que melhor completa a matriz?



PARA RESOLVER MAIS DESAFIOS VENHA ÀS NOSSAS SESSÕES DE *NEUROFITNESS!*

A solução dos desafios irá constar na nossa próxima Newsletter. Boa Sorte!

Gabinete de Psicologia Clínica – Dr.^a Ana Durão

Rua dos Douradores, n.º 11

4º andar - sala 304

1100 - 203 Lisboa



Site: www.anadurao.com

E-mail: ana.durao@netcabo.pt

Telm: 934 081 113