

2

Novas **PARCERIAS**

o Nº 4

o JULHO

o 2008

SUPLEMENTO BIMENSAL

>> **Neurofitness**  
ESPECIAL EXERCÍCIOS

3

Serviço **S.O.S**  
Recursos no **SITE**

4

Formação em **DESTAQUE**

# Newsletter

Dr.<sup>a</sup> Ana Durão | Psicóloga Clínica

Gabinete de Psicologia Clínica  
[www.anadurao.com](http://www.anadurao.com)

## Sítios de Lisboa...



Newsletter©2008  
[www.anadurao.com](http://www.anadurao.com)

## Jardim do Torel

É um Jardim romântico do século XIX que possui um grande número de canteiros e recantos tranquilos. Dispõe de uma panorâmica privilegiada sobre a cidade de Lisboa, onde se destaca o Miradouro de São Pedro de Alcântara, e sobre o Rio Tejo. Possui lindíssimas estátuas, lagos e mesas de jogos para a terceira idade. Um lugar idílico para estar nestas tardes de Verão.

Localização  
Rua Júlio de Andrade

Gabinete de Psicologia Clínica  
[www.anadurao.com](http://www.anadurao.com)

Newsletter N.º 4 | Julho 08 | © Ana Durão

## >> Novas PARCERIAS

A implementação de um protocolo de prestação de serviços de psicologia e formação é importante para as empresas e instituições na medida em que, ao estabelecer um protocolo de prestação de serviços, os seus associados, funcionários e familiares podem usufruir de vantajosos descontos nos serviços que o Gabinete de Psicologia Clínica têm e pode promover.

**Estabeleceu-se recentemente mais duas parcerias:**

**Grupo Desportivo do INCI (Ex-IMOPPI)** *Desconto de 25%*

**IPJ - Instituto Português da Juventude  
Loja Ponto Já**  
(Parque das Nações) *Parceiro na Formação e sua divulgação*

Aceitamos propostas para futuras parcerias através do site ou por e-mail.



VAI SER MAIS FÁCIL ENTRAR EM CONTACTO COM O GABINETE... 365 dias por ano, 24 horas por dia, no bolso, em casa, e na Internet!

**A partir de Setembro os nossos contactos e serviços estão anunciados em:**

**Páginas Amarelas** | Listas Classificadas

**Páginas Amarelas na Internet** | [www.pai.pt](http://www.pai.pt)

**Guia Páginas Amarelas** | Lista de Bolso de Lisboa



## >> Serviço S.O.S

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza agora um **SERVIÇO S.O.S - Consultas de Psicologia e Terapia da Fala**. O serviço funciona durante a semana dos utentes que por incapacidade física ou outra não se possam deslocar ao gabinete durante a semana. Para já, o serviço irá funcionar **aos Sábados e Domingos no período da manhã (10h00 às 13h00) nas nossas instalações**.

As consultas são pontuais, requerem marcação e confirmação prévia por parte do psicólogo ou terapeuta e podem estar sujeitas a avaliação multidisciplinar do caso em questão. O valor das consultas ao Domingo têm um acréscimo de 25% sob o valor em tabela. Essa percentagem não é aplicada a maiores de 65 anos.

Terapeuta da Fala | Carina Pinto

Psicóloga Clínica | Ana Durão

Para mais informações sobre o serviço S.O.S não hesite em nos contactar!



## >> Recursos no SITE

Renovamos a imagem do site e criámos o link >> **Recursos** << disponibilizando várias informações de consulta rápida e útil, sendo possível fazer download dos nossos panfletos informativos e de sensibilização, as nossas anteriores newsletters e os links directos para as ligações aos site sobre **Dislexia e Orientação Vocacional**.



Rua dos Douradores, N.º 11,  
4º Andar - Sala 304  
1100 - 203 LISBOA (Baixa-chiado)

Telm.: (+351) 934 081 113

E-mail: [ana.durao@netcabo.pt](mailto:ana.durao@netcabo.pt)

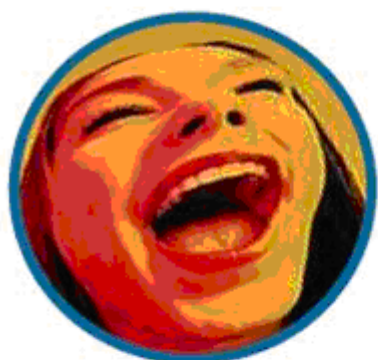
Site: [www.anadurao.com](http://www.anadurao.com)



Newsletter N.º 4 | Julho 08 | © Ana Durão

## Workshop

**DESCUBRA  
A IMPORTÂNCIA  
DA SUA VOZ !**



**1º workshop: 26 JULHO  
2º workshop: 8 AGOSTO**

**IPJ - INSTITUTO PORTUGUÊS  
DA JUVENTUDE  
(PARQUE EXPO)**

**SALA DE FORMAÇÃO III**



**INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DA JUVENTUDE**



## DESTINATÁRIOS

**PROFESSORES**, Educadores, Psicólogos, Actores, Formadores, **JORNALISTAS**, *Políticos*, *Compreiaia*, *Advogados*, Apresentadores, *Cantores*, **Estudantes**, Relações Públicas, *Telefonistas*, Locutores, **Tradutores**, *Profissionais da Rádio e Televisão*, Pessoas com problemas vários relacionados com a voz. **público em geral...**

**10% DESCONTO >> Cartão Jovem...**

## +INFORMAÇÕES

Telm.: 934 081 113

E-mail: [ana.durao@netcabo.pt](mailto:ana.durao@netcabo.pt)

Site: [www.anadurao.com](http://www.anadurao.com)

**Fichas de Inscrição Online**

**Em destaque está o nosso próximo Workshop no âmbito das perturbações da linguagem e uso da voz, cujas inscrições estão abertas** para as duas datas agendadas (um sábado ou uma sexta-feira) tentando desta forma chegar à disponibilidade de todos os que queiram participar.

Em alternativa ao envio da Inscrição por correio, também aceitamos as inscrições presencialmente nas instalações do Gabinete de Psicologia Clínica ou do IPJ (Parque das Nações). Contacte-nos para encontrarmos, em conjunto, o melhor horário para o(a) receber. Para mais informações não hesite em nos contactar.





## ESPECIAL EXERCÍCIOS

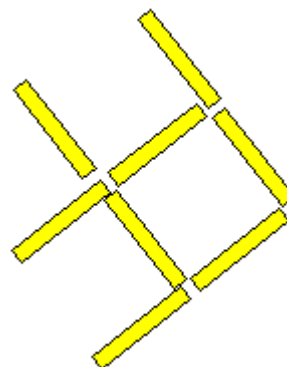
>> Neurofitness

### Desafio Prático I : Nadar ao contrário

Construa a representação do peixe ao lado usando para isso palitos, lápis ou canetas do mesmo tamanho.

Faça o peixe nadar na direcção oposta, movendo apenas três palitos.

Demore o tempo que for necessário!

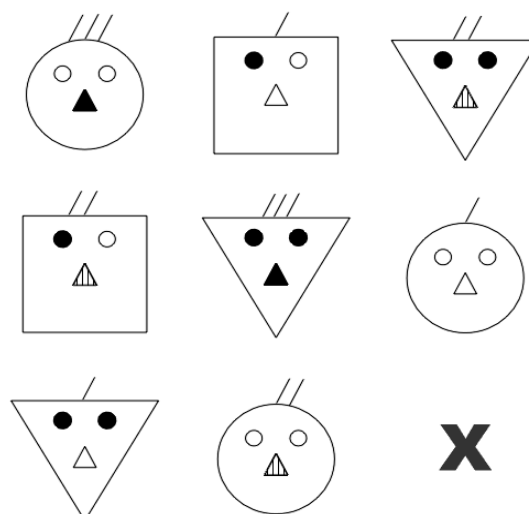


### Desafio Prático II : A cara certa

Observe com atenção a matriz que se encontra ao lado.

Desenhe depois a figura que deverá substituir o X

Divirta-se!



*Para resolver mais desafios inscreva-se nas nossas sessões de Neurofitness. Até Breve!*

*Esta Newsletter pode ser reencaminhada ou fotocopiada a fim do seu conteúdo ser divulgado para os fins a que se destina. Agradecemos a sua divulgação para que todos os interessados possam também receber as nossas notícias e iniciativas. Obrigada.*

