

2

PARCERIAS

O Nº 5

SETEMBRO

O 2008

SUPLEMENTO
>> Neurofitness
ESPECIAL EXERCÍCIOS

3

DISLEXIA

5

Formação em DESTAQUE

Newsletter

Dr.ª Ana Durão | Psicóloga Clínica

Gabinete de Psicologia Clínica
www.anadurao.com

Sítios de Lisboa...

Jardim Zoológico de Lisboa

Com mais de 120 anos de existência, é um dos mais conceituados parques temáticos do mundo com uma das maiores colecções zoológicas, 2000 animais distribuídos por 364 espécies.

A experiência é inesquecível e permite assistir a variadíssimas apresentações e actividades que possibilitam um contacto mais próximo com os animais – aves em voo livre, golfinhos, répteis, uma quintinha, o passeio pelo teleférico, alimentação dos Leões-marinhos e apresentação dos répteis. Fundamental para todas as idades em qualquer altura do ano!

Localização

Praça Marechal Humberto Delgado (Lisboa)

Mais informações em www.zoo.pt



>> PARCERIAS

A implementação de um protocolo de prestação de serviços 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 de Psicologia, Psicoterapia e Terapia da Fala e ainda nas acções de formação que o Gabinete de Psicologia Clínica promove.

Estabeleceu-se recentemente mais uma parceria:



**Associação Sindical
de Professores Licenciados**

*Desconto de 25% em consultas de
Psicologia, Psicoterapia e Terapia da
Fala*

A ASPL é uma associação sindical, sem fins lucrativos, que tem por objectivo a promoção e a valorização social, cultural e profissional dos seus associados, com vista a um ensino de qualidade, dinâmico e criativo. Actualmente, a ASPL tem cerca de 5 mil associados e dispõe de várias delegações espalhadas por todo o país, incluindo as Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira. Mais informações em www.aspl.pt

O gabinete aceita propostas de empresas, instituições e associações para futuras parcerias através do site ou por e-mail. Usufrua das vantagens em função do seu bem-estar!

Parceiros do Gabinete de Psicologia Clínica:

Caixa de Previdência do Ministério da Educação

Rede Maxicare Seguros

Cartão Jovem Euro<26 | MOVIOJEM

Rede Holmes Place Health Clubs

Grupo Desportivo do INCI (Ex-IMOPPI)

Ás de Saber - Centro de Explicações e Formação

IPJ - Instituto Português da Juventude (Parque das Nações)

>> DISLEXIA



Com o início das aulas começam as preocupações dos pais e dos professores nomeadamente quando se detectam dificuldades na aprendizagem ou na aplicação dos conhecimentos já adquiridos. Vários factores como a idade, o ano de escolaridade, o grau exigência escolar e algumas dificuldades emocionais podem dificultar a identificação de um problema real como a dislexia pelo que se torna fundamental que os pais e professores estejam atentos a alguns sinais de alerta. **Sinais de alerta a partir do segundo ano de escolaridade:**

Problemas de Leitura

- ✓ Progresso muito lento na aquisição da leitura e ortografia.
- ✓ Soletira para ler palavras desconhecidas irregulares e com fonemas e sílabas semelhantes.
- ✓ Insucesso na leitura de palavras multi-silábicas. Omite fonemas e sílabas (biblioteca/bioteca).
- ✓ Substituição de palavras com pronúncia difícil por outras com o mesmo significado (carro/automóvel).
- ✓ Tendência para adivinhar as palavras, apoiando-se no desenho e no contexto, ao invés de as decodificar.
- ✓ Maior dificuldade em ler palavras isoladas do que em contexto.
- ✓ Dificuldade em terminar os testes no tempo previsto.
- ✓ Dificuldade em ler pequenas palavras funcionais (aí, ia, ao, ou, em, de).
- ✓ Dificuldades na leitura e interpretação de problemas matemáticos.
- ✓ Grande tensão durante a leitura oral, leitura trabalhosa e sem fluência.
- ✓ Erros ortográficos frequentes nas palavras com correspondências grafo-fonémicas irregulares.
- ✓ A qualidade da caligrafia é disforme/imperfeita e ilegível.
- ✓ Grandes dificuldades e demora de execução dos trabalhos para casa.
- ✓ Falta de motivação e evitamento da leitura.
- ✓ A correcção leitora melhora com o tempo, mas mantêm a falta de fluência e leitura trabalhosa.
- ✓ Baixa auto-estima, com sofrimento.

Problemas de Linguagem

- ✓ Discurso pouco fluente com pausas e hesitações.
- ✓ Durante a leitura salta linhas e inventa palavras.
- ✓ Pronúncia incorrecta de palavras longas, não familiares e complexas.
- ✓ Uso de palavras imprecisas em substituição do nome exacto (a coisa, aquilo, aquela cena, como se diz).
- ✓ Dificuldade em encontrar a palavra exacta (humidade/humanidade)
- ✓ Dificuldade em recordar informações verbais, problemas de memória a curto termo: datas, nomes, números de telefone, sequências temporais.
- ✓ Dificuldade de discriminação e segmentação silábica e fonémica.
- ✓ Alterações na sequência fonémica e silábica.
- ✓ Omissão (livo/livro; batata/bata), adição (predra/pedra) e subtracção de fonemas e sílabas.
- ✓ Troca letras (ai-ia; per-pré; fla-fal) e confunde (f-v; p-b; p-t; v-z; b-d).
- ✓ Confunde ordem das letras (sacra/sacar) e inverte letras (pró/por).
- ✓ Necessidade de tempo extra, dificuldade em dar respostas orais rápidas.

Deve ainda estar alerta perante:

Perturbações do comportamento; dificuldades na orientação espacial; comportamentos de hipo ou hiperactividade; dificuldades de memorização; perturbação do humor; desvalorização da auto-estima...

Para mais informações contacte-nos ou visite a nossa página em www.anadurao.com

O **Despiste e Intervenção na Dislexia** e outras dificuldades específicas relacionadas com o rendimento escolar é realizado no Gabinete de Psicologia Clínica é dirigido a todas as crianças e adolescentes com dificuldades na aprendizagem ou com insucesso escolar que pretendam realizar um diagnóstico e/ou uma intervenção para superar esta dificuldade específica.

As consultas funcionam em contexto privado ou institucional, mediante o pedido dos próprios pais, encarregados de educação ou professores. **Pedidos de deslocação a escolas para efectuar despistes**, podem ser feitos pelo professor ou responsáveis da instituição escolar. Para enviar o pedido preencha por favor o [Formulário Online](#) ou envie-nos um e-mail com os seus contactos e dados essenciais.

>> Formação em DESTAQUE

A motivação (**querer estudar**) e o método (**saber estudar**) são dois factores fundamentais para se ter sucesso escolar/académico. O objectivo deste curso é ajudar os **alunos do 2º e 3º Ciclo** a desenvolver uma atitude positiva face ao estudo e a adquirir métodos e técnicas de estudo eficazes.

Curso **Métodos e** **Técnicas de** **Estudo**

Inscrições:

Às de Saber - Centro de
Estudos e Formação

Telm.: 969754783

E-mail: geral@asdesaber.pt



**Dá conta do
estudo antes
que dê conta
de ti!**

O curso decorre em 11 sessões com a duração de 1h30 cada (ao longo de um período escolar), durante a semana (3ªf, 4ªf e 6ªf, entre as 15h00 e as 18h00) em pequenos grupos de 4 a 6 alunos.

Inscrições abertas e limitadas!

Contactos para informações e inscrições:

www.asdesaber.pt

geral@asdesaber.pt

ESPECIAL EXERCÍCIOS

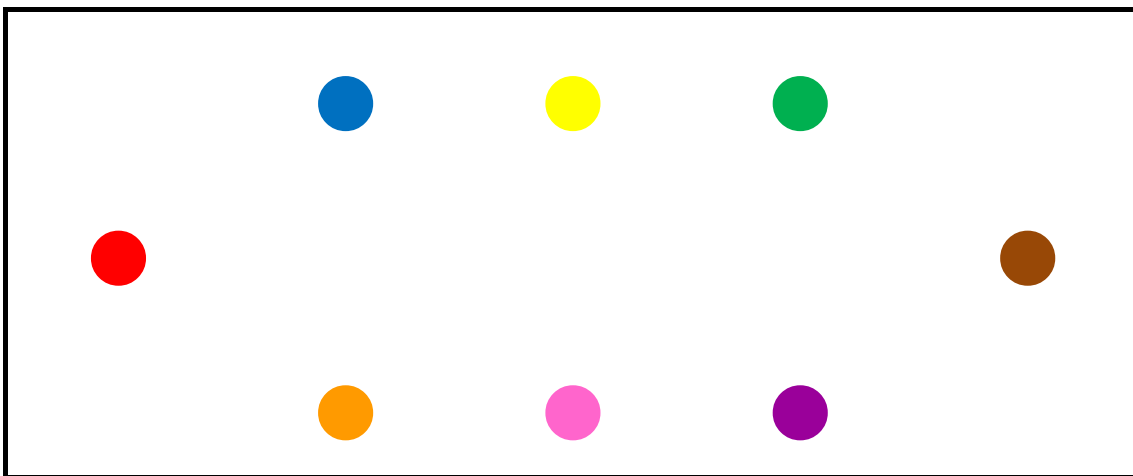
>> **Neurofitness**

Desafio: Bolos Coloridos



É a festa de aniversário da Teresa e do Zeca e a mesa está posta com oito deliciosos bolos coloridos, à espera de serem comidos. A partir das informações seguintes, descubra onde cada criança se sentou.

Os rapazes e as raparigas estão sentados alternadamente e nenhuma criança está sentada ao pé de outra que tenha o mesmo número de letras no nome. A criança que está dum dos lados do bolo amarelo, tem mais uma letra no seu nome do que a que está do outro lado. A Maria está ao lado do bolo castanho, que não é onde o Tim está sentado. A Ana está sentada ao lado do Martim mas nenhum deles tem o bolo rosa. A Sofia não vai comer o bolo laranja e o Nico não está ao lado da criança com o bolo verde.



Demore o tempo que for necessário!

Divirta-se a encontrar a solução do desafio com os seus amigos ou filhos!

Para resolver mais desafios inscreva-se nas nossas sessões de Neurofitness.

Solução possível do desafio

Ana – Laranja; Tim – Amarelo; Sofia – Azul; Maria – Roxo; Nico – Rosa; Teresa – Verde; Martim – Vermelho; Zeca – Castanho

Agradecemos a todos a divulgação e subscrição da nossa Newsletter.

Obrigada. Até Breve!

Gabinete de Psicologia Clínica: Rua dos Douradores, 11, 3º andar, Sala 304 – 1100-203 Lisboa

Tel: 934 081 113 E-mail: newsletter@anadurao.pt © www.anadurao.pt