

2

Terapia do Brincar

O Nº 6

NOVEMBRO

O 2008

SUPLEMENTOS  
>> Parcerias  
>> Neurofitness

4

Comer bem...é fácil!

6

Educação Alimentar >>  
Obesidade

Newsletter



## Sítios de Lisboa...

### Oceanário

Planeado com o objectivo de chamar a atenção para a grave ameaça que paira sobre a saúde dos oceanos - a poluição - este aquário gigante veio enriquecer a oferta cultural e educacional do país, fazendo perdurar a ligação de Lisboa com o Oceano.

No seu interior, mais de 7.000 m<sup>3</sup> de água salgada demonstram que na Terra, afinal, existe apenas um grande Oceano, aberto e livre, por onde circulam milhares de espécies animais.

#### Localização

Esplanada D. Carlos I – Doca dos Olivais  
(Lisboa)

Mais informações em [www.oceanario.pt](http://www.oceanario.pt)



## >> Terapia do Brincar

A **Ludoterapia** é uma proposta de psicoterapia especificamente dirigida às crianças, que pode ser desenvolvida individualmente ou em grupo. Utiliza o diálogo e a linguagem do brincar como veículo para a expressão dos sentimentos, frustrações, medos, agressividade, inseguranças ou confusões que as crianças possam sentir.

O objectivo da Ludoterapia é **ajudar a criança, através dos brinquedos, a expressar com maior facilidade os seus conflitos e dificuldades**, o que ocorre de forma simbólica. “Brincando” com ela, o psicólogo é capaz de ajudá-la a ultrapassar os obstáculos que a impedem de se integrar e adaptar adequadamente ao seu meio familiar e/ou social mais amplo.



Através de desenhos, actividades projectivas, jogos, modelagem e outros recursos lúdicos, a criança representa o seu mundo interno (que inclui as situações que mais a afligem). **Por exemplo, ao mostrar agressividade nas sessões, a criança está a reproduzir o mal-estar interno que sente, os contornos e personagens da brincadeira devem ser descodificados pelo psicólogo de modo a trabalhar o conflito existente.**

Por conter brinquedos e materiais atraentes, as sessões de Ludoterapia são geralmente muito

agradáveis para as crianças, ficam muito à vontade e gostam bastante das sessões. Embora os materiais utilizados sejam iguais para todas as crianças, as representações do seu quotidiano, produzidas durante a sessão, variam em função do tipo de problema que a criança vive.

A ludoterapia **pode igualmente ser um procedimento escolhido pelo psicólogo para avaliar e esclarecer condições emocionais, intelectuais (distúrbios de aprendizagem) para**

**efeito de diagnóstico diferencial e tratamento terapêutico.**

**Em geral, a criança manifesta bastante afectividade em relação ao psicólogo, o que facilita em muito a sua colaboração no tratamento.** O psicólogo procurará durante o processo de terapia conduzir a criança na descoberta da sua independência e autonomia.

**A melhoria, em relação ao quadro inicial, é detectada através da evolução dos desenhos e brincadeiras, bem como do seu comportamento em casa e na escola, cujas informações são sempre verificadas junto dos pais e professores.**

São vários os motivos que levam os pais a procurarem terapia para os seus filhos. Os motivos mais frequentes **são os distúrbios de aprendizagem e de comportamento** (como por exemplo: agressividade, apatia, tristeza, ansiedade, medos, ausência de limites), frequentemente identificados no início da idade escolar pelos pais, professores e situações sociais, quando se observa que o comportamento da criança parece ser diferente daquilo que é esperado para a sua idade. Mais comumente, o encaminhamento para terapia é feito pelo pediatra, pela escola e outros profissionais de saúde.

**A participação dos pais é fundamental para a evolução da criança em terapia porque, ainda que inconscientemente, os pais estão sempre ligados aos sintomas apresentados pela criança.**

Não se trata de culpar os pais pelos problemas apresentados pelos filhos, mas de orientá-los sobre algumas das suas necessidades (vulgarmente imperceptíveis para eles). Na maioria das vezes, os pais mostram-se bastante receptivos e colaboradores, o que se transforma em enormes ganhos tanto para a criança como para toda a família.

**Ana Durão** | Psicóloga Clínica

**As consultas funcionam em contexto privado (gabinete ou ao domicílio) ou institucional (na própria escola),** mediante o pedido dos próprios pais, encarregados de educação ou professores.

**A duração das sessões de Ludoterapia é de 35 minutos** e podem decorrer semanalmente ou quinzenalmente segundo o que foi previamente acordado com os pais da criança.

Para marcações e mais informações contacte-nos ou visite a nossa página em [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

## >> Comer bem...é fácil!



**Nome:** Sara Romeiro.

**Idade:** 27 anos.

**Profissão:** Nutricionista.

**Habilitações Académicas:** Licenciada em Nutrição e Engenharia Alimentar.

*Colaboradora na área de Nutrição no Gabinete de Psicologia Clínica.*

Desde que chegamos ao mundo, comer é imprescindível para assegurar a vida. Comer é uma necessidade tão básica que todas as sociedades – desde a mais remota antiguidade – têm procurado satisfazer, a todo o custo.

Para obter mais alimentos, os nossos antepassados desenvolveram novas técnicas, como a agricultura e a ganadaria, deixando para trás actividades como a caça e colheita. Quando foi necessário, lutaram para defender um pedaço de terra ou emigraram em momentos de escassez e penúria. Todos os povos e culturas foram desenvolvendo, ao longo dos séculos, diferentes sistemas de alimentação que lhes asseguravam a sobrevivência e, cujo conhecimento, iam

transmitindo geração após geração. Assim, surgiram as mais diversas tradições culinárias e gastronómicas.

Actualmente, na nossa sociedade, a oferta de alimentos é enorme, onde **comer bem é possível e, inclusivamente, fácil**. No entanto, parece que o ritmo de vida actual vai contra as “boas normas de saúde”.

**É nas sociedades economicamente mais desenvolvidas que, a esperança média de vida tem vindo a aumentar**, mas as doenças também, sendo elas quase todas relacionadas com a obesidade. É importante que comecemos a reflectir sobre a nossa atitude perante a alimentação, sobre o tempo que

nos permitimos a dedicar-lhe, e começar a tomar decisões mais razoáveis.

**O desafio é o de comer bem** apesar da falta de tempo, do ritmo acelerado da sociedade moderna e das diversas situações de stress que se apresentam no quotidiano. **A solução está em conhecer as chaves de uma boa alimentação** e aproveitar todas as facilidades que o mercado nos oferece de modo a obter os alimentos necessários.

**Há que aprender a comer para conseguir um desenvolvimento correcto, para manter o organismo em pleno estado de saúde e para conseguir um perfeito funcionamento do cérebro.** Comer não é apenas o saciar da fome ou o satisfazer do capricho por alguns alimentos.

Praticar uma dieta equilibrada quer dizer que é adequada à natureza de cada ser humano, na época de vida em que se encontra, dependendo da actividade física que realiza. Isto significa, que cada pessoa é um caso e deverá ser abordado como tal.

No entanto, independentemente da idade, sexo, raça e actividade física que pratica, a alimentação deve preservar a saúde e vitalidade, manter um óptimo rendimento

intelectual e inclusive, superar ou aliviar diversas doenças.

Por isso, é importante pôr ao serviço de toda a população a moderna ciência da nutrição e dietética. Esta explica-nos como organizar a nossa alimentação e proporciona-nos os conhecimentos suficientes para assegurarmos um bom estado de saúde, para além de colaborar na prevenção de muitas doenças. Com uma boa formação e informação em nutrição e dietética, podemos assentar as bases da medicina preventiva.

*A relação da alimentação com o seu bem-estar é óbvia, pois nós somos também o reflexo do que comemos!*

**Sara Romeiro** | Nutricionista

**As consultas Nutrição e Dietética** funcionam no **Gabinete de Psicologia Clínica**.

Sempre que a situação o exigir o acompanhamento é realizado por uma equipa multidisciplinar constituída por uma psicóloga e uma nutricionista/dietista.

**Consultas de Rastreio** de Segunda a Sábado em horário laboral.

Para marcações e mais informações contacte-nos ou visite a nossa página em [www.anadurao.pt](http://www.anadurao.pt)

## >> Educação Alimentar >> Obesidade



Actualmente, vivemos num mundo cada vez mais rápido onde escasseia o tempo para planear o dia seguinte e acabamos por optar por aquilo que é mais prático.

Se, por um lado, temos cada vez menos tempo para praticar actividade física (que tanta falta nos faz!) e para preparar refeições saudáveis, por outro, temos uma maior oferta de menus rápidos, económicos e fáceis de preparar, mas de baixo valor nutricional (com baixo teor de vitaminas e minerais e elevado teor de açúcares e gorduras e, por isso, com muitas calorias!).

Os resultados são preocupantes, **em Portugal 54.0% dos homens e 46.2% das mulheres têm excesso de peso ou obesidade** (Isabel do Carmo, 2001). As complicações associadas aos maus hábitos alimentares são diversas e preocupantes: **Diabetes; Hipertensão arterial; Colesterol elevado; Apneia do sono e Infertilidade.**

Um dos indicadores de obesidade é o **Índice de Massa Corporal** (relação entre o seu peso e altura):  $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (m)}^2$

IMC (kg/m <sup>2</sup> )	Classificação
< 18.5	Baixo peso
18.5 – 24.9	Peso normal
25.0 – 29.9	Excesso de peso
30.0 – 34.9	Obesidade grau I
35.0 – 39.9	Obesidade grau II
≥ 40	Obesidade grau III

**Se o Índice de Massa Corporal é superior a 25 (indicador de alerta para excesso de peso) ou inferior a 18,5 deve procurar a ajuda de um especialista em Nutrição ou Dietética.**

**Marta Cardoso** | Dietista

## >> 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, Terapia da Fala, Nutrição, Dietética** e ainda nas acções de formação que o Gabinete de Psicologia Clínica promove.

### Parceiros do Gabinete de Psicologia Clínica



Associação Sindical  
de Professores Licenciados



movijovem<sup>mu</sup>



#### Condições especiais para:

- Familiares directos de pacientes em acompanhamento
- Desempregados e com Baixos Rendimentos
- Maiores de 65 anos

**O gabinete aceita propostas de empresas, escolas e outras instituições e associações para parcerias através do site ou por e-mail.**

Usufria das vantagens em função do seu bem-estar!

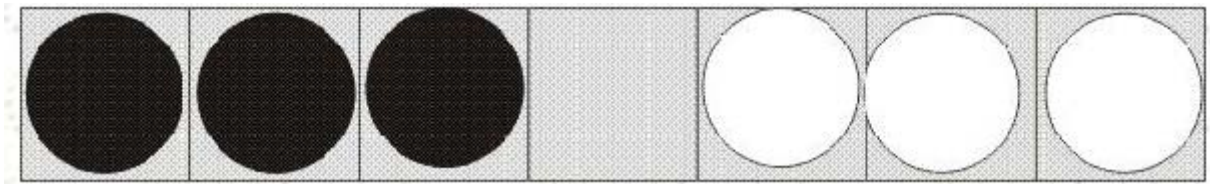
### Desafio das Moedas

Observe atentamente a imagem abaixo apresentada.

**O desafio é conseguir passar todas as peças pretas para o lugar das peças brancas.**

Atenção que **apenas pode avançar uma casa** ou **saltar por cima de uma moeda de cor contrária.**

**Não pode recuar** (as peças pretas só podem mover-se da esquerda para a direita e as peças brancas só podem mover-se da direita para a esquerda) **e só pode saltar por cima de peças da cor contrária.**



*Demore o tempo que for necessário!*

*Divirta-se a encontrar a solução do desafio com os seus amigos, colegas e familiares!*

Encontre a solução em [http://joacarvalho.no.sapo.pt/quebra/solucoes/simples/sol\\_moedas1.htm](http://joacarvalho.no.sapo.pt/quebra/solucoes/simples/sol_moedas1.htm)

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

Agradecemos a todos a divulgação e subscrição da nossa *Newsletter*.

<http://www.anadurao.pt/newsletter.html>

Obrigado e até breve!