Nimis Magis - Serviços, Lda.

Viajando num neurónio

De publicação bimensal, esta newsletter tem como objetivo abordar algumas temáticas que pensamos ser do interesse de tod@s e divulgar os serviços e promoções da Nimis Magis (Saúde e Formação).

Assim, resta-nos desejar Boas Leituras!

Espaço da Psicologia

Violência no Namoro

Todos nós sabemos que a adolescência se caracteriza por uma fase de mudança, de descoberta de si. Naturalmente que este período se faz acompanhar de uma série de atitudes por parte do adolescente, que passam por períodos de conflito interno e conflito com os outros; uma elevada ansiedade em consequência das mudanças constantes; a necessidade de ser aceite pelo grupo e socializar com este e tornar-se autónomo em relação à família (sobretudo em relação aos pais). Surge a necessidade de mudanças de imagem; começam a ter interesse sexual; surgem as primeiras experimentações, ou seja, é uma fase propensa a comportamentos de risco. No fundo, tudo se prende com uma busca incessante da identidade.

Ao falarmos de comportamentos de risco ou desviantes, falamos de violência na adolescência, e consequentemente do Bullying que tem assumido grande destaque na nossa sociedade dado o crescendo em que se encontra. Uma das formas de Bullying que mais tem aparecido é aquela a que chamamos "Violência no Namoro", que se define por violência física, psicológica ou sexual, infligida à/ao namorada/o.

Sabe-se que mais de 20% de jovens, já esteve exposto a algum tipo de violência numa relação íntima ou agrediram de alguma forma o/a companheiro/a, o que é bastante preocupante. Mais preocupante ainda, é que estes resultados abrangem jovens entre os 12 e os 16 anos, onde maioritariamente a violência é psicológica.

A violência no namoro deixa sequelas, como qualquer outro tipo de violência ou agressão. Neste caso, são mais comuns, baixa autoestima e autoimagem, baixo autoconceito, insegurança, sentimentos de culpa, tristeza, vergonha, dificuldades em termos de desenvolvimento pessoal e emocional e de relacionamento psicossocial, ansiedade, depressão, lesões físicas, doenças sexualmente transmissíveis, tentativas de suicídio e morte.

Curiosamente, os jovens acreditam que a violência poderá ser justificada pelo comportamento da rapariga, que por sua vez, confunde ciúme com amor, desculpando, deste modo, os atos agressivos do namorado. Depois, questões como autoestima, tipo de relação, experiências amorosas anteriores, consumo de drogas, ambiente familiar em que cresceram e o apoio que tiveram, poderão, igualmente condicionar ou potenciar o comportamento de vitimização ou agressão.

A imagem que se tem do meio familiar e a forma como se vivenciam as relações existentes no mesmo, pode influenciar o comportamento dos jovens, quer dos agressores, quer das vítimas, assim como as respetivas relações amorosas. O suporte familiar revela-se, então, de elevada importância para a prevenção deste tipo de violência.

Sabe-se que, normalmente, as agressões começam por ser psicológicas e verbais, para mais tarde chegarem às físicas, maioritariamente quando existe coabitação do casal, o que nos leva a crer que vamos ter mais violência conjugal no futuro, se não forem feitas ações de prevenção.

Autora:
Patrícia Alexandra Barros Oliveira

Motivação para Aprender

A motivação é uma temática central e permanente na área de psicologia, isto porque é o centro da regulação biológica, cognitiva e social.

Começar a escola é, para as crianças, um momento marcante. Durante este período, constroem as bases para a sua carreira escolar e estabelecem trajetórias que se vão tornando cada vez mais difíceis de mudar.

Os primeiros anos de escola constituem um período sensível no qual a criança desenvolve capacidades relacionadas com a escola e padrões de compromisso, que formam a base do desenvolvimento das competências fundamentais para o sucesso académico.

São vários os estudos que evidenciam níveis de motivação e competência exageradamente elevados, em crianças pequenas. Este otimismo irrealista é descrito, pelos investigadores, através do entusiasmo que as crianças revelam para aprender e participar nas atividades da sala, o seu otimismo face às suas capacidades, a antecipação que fazem do seu sucesso, encarando o esforço e a prática como formas de ultrapassar as dificuldades. Contudo, depois dos dois primeiros anos de escolaridade básica, verifica-se um acentuado declínio deste otimismo inicial.

Investigadores portugueses realizaram, recentemente, um trabalho sobre motivação para a leitura e para a matemática com crianças e adolescentes desde jardim-de-infância até ao 9º ano, revelando que no início da escolaridade os níveis de motivação para ambas as áreas se apresentam bastante elevados, sofrendo um decréscimo acentuado ao longo da progressão escolar. Uma possível explicação para esta tendência de

decréscimo da motivação é defendida por vários autores através de dois aspetos. O primeiro diz respeito às características de desenvolvimento das crianças e o segundo, à diversificação das áreas de interesse e de competência.

Impõe-se, assim, a seguinte questão: *Então como manter os nossos alunos motivados para aprender?*

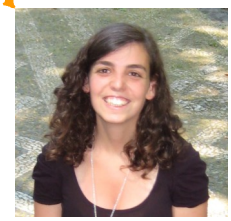
A resposta à presente interrogação poderá passar, por exemplo, pela criação e/ou desenvolvimento de estratégias que permitam aos alunos perceber como podem melhorar os seus resultados e com isso sentirem-se cada vez mais recetivos à mudança de comportamentos. Esta disponibilidade para mudar irá, em consequência, fazer aumentar os seus níveis de motivação para investir na obtenção de bons resultados escolares e manter o interesse nas aprendizagens, de um modo geral.

Autora:

Joana Vargas Simões

Aproveite as nossas promoções!

Espaço da Terapia da Fala



Perturbações Articulatórias

As perturbações articulatórias consistem na dificuldade em produzir um ou mais sons. Existem dois tipos de perturbações: perturbações fonéticas e as perturbações fonológicas.

A Perturbação Articulatória Fonética consiste numa dificuldade fisiológica para articular um ou mais sons da língua materna. Esta dificuldade pode ser vista na nomeação de objetos, na produção de fala espontânea, ao tentar produzir o som isoladamente ou em contexto de sílaba. Verifica-se uma dificuldade na comunicação que envolve a componente motora, ou seja, as estruturas fona articulatórias podem apresentar alguma alteração como: o freio da língua curto ou má oclusão dentária.

A criança deve realizar toda a aquisição fonética até por volta dos quatro anos, sendo que por volta desta idade deve ter a capacidade de manipular todos os sons da língua, mesmos que estes não sejam articulados corretamente na palavra.

A Perturbação Articulatória Fonológica consiste numa produção errada de fonemas. Neste caso alguns dos sons mal produzidos quando por repetição podem ser produzidos de forma correta, mas na fala espontânea

espontânea apresentam erros devido à falta de habilidade articulatória.

Desta forma a Perturbação Articulatória Fonológica resume-se, a uma alteração na maneira como os sons da fala foram armazenados e representados no léxico mental.

Neste tipo de perturbação são comuns as omissões, substituições de sons, sendo caracterizada por distorções que podem permanecer até à idade adulta.

O papel do terapeuta da fala nestes casos é de extrema importância pois reeduca a criança para produzir corretamente os sons. O acompanhamento passa pelo treino na coordenação entre a programação cerebral e a articulação para um determinado som, não esquecendo a colocação correta dos lábios e da língua para produzir determinado som.

Deve-se ter muita atenção nestes casos pois existe a possibilidade das crianças que foram diagnosticadas tardiamente apresentarem dificuldades na aprendizagem do processo de leitura e escrita em idade escolar. Desta forma quanto mais cedo for sinalizada para a terapia da fala menor o risco de vir a desenvolver dificuldades na alfabetização.

Autora:
Sónia Ferreira

Espaço da Psicomotricidade

Para que serve, afinal, a Psicomotricidade?

A Psicomotricidade define-se como uma área transdisciplinar que investiga e estuda o homem no seu corpo em movimento na relação com o mundo externo e interno, isto é, está relacionada com o processo de maturação, em que o corpo surge como origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. Assim, baseia-se numa visão holística do ser humano, encarando de forma integrada as funções cognitivas, sócio emocionais, simbólicas, psicolinguísticas e motoras, promovendo a capacidade de ser e agir num contexto psicossocial.

A psicomotricidade envolve linhas de atuação nos seguintes âmbitos:

Educativo – ao nível da estimulação do desenvolvimento psicomotor e do potencial de aprendizagem;

Reeducativo ou terapêutico – ao nível do comprometimento da aprendizagem, ou quando é necessário atuar em problemas de base relacional (psicoafectivos), que podem comprometer as capacidades de adaptação comportamental

Preventivo e/ou relacional – ao nível da promoção/estimulação do desenvolvimento, inclusive a melhoria e/ou manutenção de competências de autonomia.

Assim, podemos concluir, que a Psicomotricidade surge como um recurso crucial para o harmonioso desenvolvimento da criança, mas também para a intervenção em crianças e jovens com necessidades

educativas especiais, ou em idosos que necessitem de trabalhar ao nível da manutenção das inúmeras competências adquiridas ao longo das várias fases da sua vida.

Hoje falarei concretamente em relação às crianças. Na infância, a Psicomotricidade tem como função ajudar a potencializar o desenvolvimento das atividades simbólicas, bem como de competências corporais, tais como o equilíbrio, a dissociação, a coordenação, a orientação espácio-temporal e o conceito de esquema corporal – tendo um melhor conhecimento e entendimento sobre si mesma, a criança conquista competências para uma melhor compreensão dos outros, bem como do seu meio/envolvimento. trabalhar todas estas competências, devemos usar jogos, com o objetivo de criar uma harmonia entre os movimentos e, assim, melhorar a sua eficácia. Podemos também recorrer a jogos de representação simbólica ou imaginação, que desenvolvem a passagem ao nível sensório-motor, bem como a jogos de construção, que ajudaram a criança a adaptar a brincadeira à realidade, superiorizando, assim, a função da representação.

São inúmeras as áreas e as atividades que podem ser realizadas ao nível da Psicomotricidade. Importa, acima de tudo, entender a problemática que trabalhamos e quais os objetivos que pretendemos atingir, para assim podermos delinear uma linha estratégica de ação que nos permite realizá-los.

Autora:
Susana Antunes

Espaço da Nutrição

A importância do pequeno-almoço

O pequeno-almoço é uma refeição que assume um papel de extrema relevância. Todos nós beneficiamos com a ingestão do pequeno-almoço, mas as crianças e os adolescentes por se encontrarem numa fase de rápido crescimento e desenvolvimento, não devem mesmo privar-se desta importante refeição.

As crianças que não comem de forma suficiente e equilibrada logo pela manhã, tornam-se desatentas e agitadas ou fracas e sonolentas. Isto acontece porque, quando em jejum ou mal alimentado, o organismo ataca as reservas de açúcar para conseguir manter o nível de energia. No entanto, este mecanismo compensatório, não consegue a energia suficiente para responder a grandes exigências físicas e intelectuais do mesmo tipo das que são feitas às crianças e adolescentes na escola. Por outro lado, a falta do pequeno-almoço vai fazer com que a criança coma insaciavelmente na próxima refeição, o que contribui para maus hábitos alimentares.

O pequeno-almoço quebra o jejum noturno o que permite uma distribuição equilibrada de alimentos ao longo do dia, assegura que as nossas capacidades se mantenham constantes, permite recarregar baterias fornecendo os elementos que o corpo precisa para funcionar bem ao longo do dia. Além disso, dados científicos comprovam que as crianças que tomam o pequeno-almoço têm maior

capacidade de concentração nas aulas. Estão mais atentos e concentrados e isto traduz-se em melhores resultados escolares.

Assim, é essencial escolher alimentos ou combinações que forneçam energia e nutrientes reguladores como fibra, vitaminas e minerais, determinantes no trabalho intelectual. Por isso, não podem faltar pão ou cereais integrais com pouco sal e açúcares (leia sempre os rótulos); um copo de leite ou produtos derivados como o iogurte e, idealmente, deve ainda incluir fruta.

Se a criança não tem fome logo ao acordar - muitas vezes é a pressão da saída e não falta de fome - obrigue-a a levar pão com queijo ou fiambre ou bolachas sem açúcar, um pacote de leite, ou um iogurte líquido ou um sumo de 100% fruta para comer durante o trajeto para a escola.

Para não ter de andar a correr pela manhã e falhar esta refeição, defina antecipadamente o que vai ser o pequeno-almoço do dia seguinte, deixe a mesa preparada de véspera ou acorde um pouco mais cedo.

Lembre-se que o pequeno-almoço deve ser tomado todos os dias sem exceção. Se assim não for, não irá conseguir garantir aos seus filhos condições ótimas para um excelente crescimento e sucesso escolar.

Autora:

Leonor Melo da Bernarda

Os nossos Serviços

Psicoterapia (criança, adolescente e adulto)

Neuropsicológica (criança, adolescente e adulto)

Ludoterapia

Orientação Escolar, Vocacional e Profissional

avaliação psicológica

(inclui reformas, antecipação de matrícula entre outras)

Avaliação Neuropsicológica

Terapia da Fala

Psicomotricidade

Nutrição

Formação para Pais, Educadores, Professores e Alunos

Especialistas no acompanhamento de alunos com Necessidades Educativas Especiais

As nossas Promoções

ALUNOS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

OS ALUNOS PODERÃO BENEFICIAR DE UM SUBSÍDIO QUE PERMITE TER ACOMPANHAMENTO A CUSTO ZERO*

ALUNOS DE ESCOLAS COM PROTOCOLO—CONSULTAS LOWCOST

(DESDE 15€/SESSÃO—DE ACORDO COM O RENDIMENTO FAMILIAR)

ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL (9º ANO E 12º ANO)

PREÇO POR ALUNO DE ACORDO COM O NÚMERO DE ALUNOS INSCRITOS:

1 A 10 ALUNOS=60€; 11 A 20 ALUNOS=55€; 21 A 30 ALUNOS=50€)

FORMAÇÃO LOWCOST

(PREÇO DE ACORDO COM O NÚMERO DE FORMANDOS)

*(é necessário estarem ao abrigo do decreto lei 3/2008 e terem baixa condição socioeconómica)

Nimis Magis – Serviços Lda.

A Nossa Empresa

A Nimis Magis - Serviços, Lda., é uma jovem microempresa, que surge para dar resposta a várias carências na área da saúde, da formação e do empreendedorismo.

Numa altura como esta em que o pais enfrenta fortes carências económicas, é necessário encontrar respostas para a população mais carenciada. Também é verdade que as nossas escolas têm cada vez mais alunos com dificuldades de aprendizagem e necessidades educativas especiais, fruto desta sociedade stressante e stressada,
em que vivemos. Os problemas emocionais aumentaram, assim como os comportamentais e nem sempre a Escola consegue dar resposta, pelo elevado número de casos que tem, em contrapartida com o pequeno número de técnicos que lhe permitem ter.

A Nimis Magis opera, ao nível da saúde, nas valências da Psicoterapia, Neuropsicologia, Terapia da Fala, Psicomotricidade; Educação Especial e Nutricionismo. Acreditamos que deste modo podemos contribuir para o bem -estar dos nossos jovens e suas famílias.

Paralelamente, desenvolvemos ações de formação para Pais, Professores, Auxiliares de Educação, Agentes Educativos de um modo geral e Técnicos, também a preços Low-Cost e de modo a ir ao encontro das necessidades de cada um.

Na área do Empreendedorismo, damos apoio na criação de projetos para a prevenção de comportamentos de risco e novos projetos, novas ideias, com vista à criação do próprio emprego.

Por fim, realizamos todo o tipo de eventos, porque a vida também precisa de momentos de lazer.

Contamos, assim, contribuir para uma Sociedade mais Saudável.

Equipa Técnica:

Patrícia Alexandra Barros Oliveira
Psicóloga Clínica

Ricardo Almeida Santos
Psicólogo Criminal

Joana Vargas Simões
Psicóloga Educacional

Susana Antunes
Técnica Superior de Psicomotricidade

Sónia Ferreira
Terapeuta da Fala

Leonor Melo da Bernarda
Nutricionista

Nimis Magis - Serviços, Lda.