



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 Nímis Magis (Saúde e Formação).

Assim, resta-nos desejar Boas Leituras!

Espaço da Psicologia



E quando nasce um irmão?...

O nascimento de um irmão, raramente é vivido como algo pacífico e prazeroso. Na verdade, são muitos os sentimentos que invadem a criança, até então, única e o centro das atenções dos pais.

Acontece com alguma frequência mesmo antes do nascimento do bebê, por volta das 34 semanas, começam os comportamentos de regressão, nomeadamente, o choro, a tentativa de dormir com os pais, voltar a querer chucha e biberão, entre outros, assim como uma maior instabilidade, excitação e mudanças bruscas de humor. No fundo, é o adivinhar da chegada de um novo elemento que poderá roubar o seu

lugar, por em causa a sua posição no seio familiar e pior que tudo, roubar os seus pais! Por norma, a família e os amigos ajudam bastante na criação de filmes de terror nas pequenas cabeças, com frases do tipo “Agora vais ter alguém com quem dividir a mãe e o pai” ou “Agora vais ter um mano e ele vai brincar com os teus brinquedos”. A



insegurança e o medo de perder podem instalar-se de modo irreversível e é nesta altura que os pais devem estar muito atentos e desmistificarem de imediato estas situações, sob pena de condenarem ao insucesso, logo à partida, a relação dos irmãos. Será muito mais adequado dizer-lhe coisas como “Que sorte, agora vais ter alguém com quem brincar!” ou “Que

bom, agora vais ter companhia para dormir!”.

Depois do nascimento e aquando da chegada do mano a casa, para que esta não seja sentida como uma invasão de espaço, é conveniente que a criança vá buscar a mãe e “o novo elemento” ao carro, para que a entrada seja feita em conjunto, quase como se o fosse convidar a entrar em sua casa, no seu espaço. Os pais devem convidá-lo a mostrar a casa ao mano, explicar-lhe onde fica cada coisa e a quem pertence. Assim, fica delimitado o lugar de cada um. Outro truque que se pode usar é o mano bebé trazer um presente para lhe oferecer. Assim, fica claro que “o novo elemento” não é má pessoa e até gosta dele. Veio de longe e trouxe-lhe um presente. Talvez mereça o benefício da dúvida... No entanto, convém evitar os presentes oferecidos pelos pais ou pelos amigos e familiares. Nós só recebemos presentes em duas circunstâncias: quando fazemos anos

ou quando aconteceu alguma coisa má, alguma coisa que nos prejudicou. Ora, neste caso, não é difícil perceber qual das duas é. Assim, voltamos ao início, em que “Afinal, o mano não é bom e vem roubar o que é meu!”



Nas semanas que se seguem, é difícil fazer crer que tudo continua na mesma, quando de repente a casa se enche de gente que só fala do mano e praticamente não lhe dirige a palavra e quando o faz é para perguntar coisas do género “Então, gostas do mano? É muito bonito, não é?” ou “Então tens tratado bem o mano? Olha que ele é pequenino e precisa de atenção e cuidado. Assim, o ideal é minimizar o número de visitas nas primeiras semanas, para que todos tenham tempo

para se habituarem a esta nova realidade, às novas exigências e a mais um membro na família. Tem que ser feito o ajuste do espaço e isso leva algum tempo! Entretanto a criança percebe que não vai ser abandonada nem esquecida pelos seus pais e o pequeno que para lá foi não ocupa assim tanto espaço.

E tudo volta ao normal!

Autora:

Patrícia Alexandra Barros Oliveira



Autoconceito em crianças de 1º e 2º ano de escolaridade.

E se a construção do autoconceito das crianças enquanto estudantes for influenciada pelas perceções dos seus professores?

O autoconceito traduz-se na ideia do eu como objeto de conhecimento em si mesmo, sendo atualmente concebido como uma noção pluridimensional, englobando representações sobre diferentes aspetos da pessoa, nomeadamente, capacidades e características psicológicas diversas, capacidades de relação interpessoal e social, capacidades cognitivas. As representações que construímos acerca de nós próprios desempenham um papel importante ao longo do nosso desenvolvimento. Estas resultam da



influência de várias experiências que o sujeito tem nos seus contextos de vida (e.g. família, escola, grupo de pares), bem como da interpretação que faz dessas mesmas experiências. Por outro lado, a forma como os outros significativos reforçam e avaliam os comportamentos do sujeito exerce também forte influência na construção das suas auto-representações.



Em contexto escolar as representações traduzem-se nos afetos e emoções que vão sendo “atualizados” nos processos educacionais, resultantes da mediação entre as representações de alunos e professores. A elaboração de tais representações influencia as relações

interpessoais que se estabelecem neste contexto podendo incidir sobre os resultados do processo de ensino/aprendizagem.

Neste sentido, cada elemento terá tendência para atuar de acordo com aquilo que espera que o outro espere de si. Estudos realizados recentemente revelaram que crianças de 1º e 2º ano de escolaridade apresentam um autoconceito global.

Centrando a atenção na dimensão das competências cognitivas verificou-se que quanto mais elevadas são as Auto percepções das crianças, mais elevadas são também as heteropercepções dos professores. Estes resultados são justificados pelo facto de serem estas as competências mais trabalhadas no contexto partilhado entre as crianças e o professor, sendo esta a área que os professores conseguem avaliar melhor e com maior rigor. Por outro lado, e tendo em consideração a importância da percepção que o outro

tem sobre nós, estes resultados justificam-se também com o facto de o professor ser o principal interlocutor da criança no que respeita às suas aprendizagens formais, proporcionando-lhe feedback e informações acerca do seu desempenho na área cognitiva.



As heteropercepções que os professores constroem dos seus alunos são influenciadas por diversos fatores entre os quais o desempenho. Neste sentido, e tendo em conta que a avaliação das competências cognitivas, se baseia essencialmente nas competências académicas das crianças, é fácil compreender que a imagem que os professores constroem dos seus alunos assente maioritariamente no nível de desempenho académico dos mesmos, não deixando que estas

percepções influenciem a avaliação destas crianças em dimensões não académicas.

Por conseguinte, a construção do autoconceito académico em crianças destas idades, é bastante influenciada pela forma como os professores, enquanto figuras de referência, percecionam o desempenho dos seus alunos.

Esta influência permite às crianças criar uma autoimagem mais realista das suas competências enquanto estudantes.



Autora:
Joana Vargas Simões

Espaço da Terapia da Fala



O desenvolvimento da linguagem na criança

Sabe-se que o processo da aquisição da linguagem ocorre em várias etapas do desenvolvimento da criança, sendo estas variáveis, pois é necessário ter em conta que cada criança tem o seu próprio tempo de aquisição.

Durante o processo de desenvolvimento verifica-se que a compreensão precede a expressão, ou seja, a criança consegue compreender uma palavra alguns meses antes de a conseguir dizer. Ao longo da infância a criança vai aperfeiçoando a articulação das palavras, a estrutura gramatical das frases e alargando assim o seu vocabulário.

Para o normal desenvolvimento da

linguagem é necessário que a criança apresente um nível cognitivo adequado, a audição mantida e as estruturas envolvidas na fala estejam intactas. Desta forma, para que as crianças consigam desenvolver a linguagem é necessário que o ambiente seja estimulante, devendo estar em contacto com adultos e com outras crianças de forma a ter vontade de comunicar.



Considera-se que a criança apresenta um atraso no desenvolvimento da linguagem quando esta aos 18 meses não diz palavras isoladas ou aos 2 anos não é capaz de juntar duas palavras ou

formar uma frase simples, ou aos 3 anos a criança não apresenta um discurso inteligível e/ou não se expressa oralmente (utilizando o gesto/apontar para obter o que quer). A criança por volta dos 6 anos deve ter aquisição da linguagem completa.



Segundo alguns estudos cerca de 15 – 20% das crianças em idade pré-escolar apresentam alterações de linguagem e fala. Sabe-se que uma intervenção precoce poderá evitar problemas futuros na aprendizagem na leitura e na escrita.

Se a criança não conseguir adquirir a linguagem em comparação

aos seus pares, deve ser avaliada por um Terapeuta da Fala. O Terapeuta da Fala inicialmente irá fazer uma avaliação detalhada e irá delinear um plano de intervenção terapêutico específico para a criança.

Autora:
Sónia Ferreira

**Aproveite as
nossas
promoções!**



Susana Teixeira
Nutricionista

Espaço da Nutrição



Promoção de hábitos alimentares saudáveis a nível das escolas

A relação do homem com a alimentação é de certa forma semelhante à sua relação com a linguagem, uma vez que ambas são naturais e obedecem a regras que são apreendidas no seio familiar, desde a mais tenra idade. Tal como a linguagem, também a alimentação pode modificar-se. O sedentarismo e a alteração dos hábitos alimentares que tem ocorrido um pouco por todo mundo e que se caracteriza pelo aumento significativo do consumo de gorduras e açúcares e pela diminuição do consumo de produtos hortícolas e frutas estão associados a um elevado número de doenças, cuja prevenção e

tratamento implica a adoção de novos comportamentos. Por este motivo há atualmente uma grande preocupação na prevenção da doença e na promoção da saúde, através da aquisição de estilos de vida saudáveis, que dependem de vários fatores, dos quais fazem parte os hábitos alimentares saudáveis.



Hábitos alimentares saudáveis adquiridos durante a infância e a adolescência promovem a saúde, o crescimento e o desenvolvimento intelectual, por isso, uma educação alimentar precoce contribui para reverter a prevalência de várias doenças crónicas, nomeadamente a obesidade e garante a preferência por

comportamentos alimentares saudáveis que perduram ao longo da vida. Nesse sentido, para além do ambiente familiar, as escolas são os locais mais propícios para melhorarem os hábitos alimentares das crianças e dos adolescentes, uma vez que lhes dá a oportunidade de aprenderem a ter comportamentos alimentares mais saudáveis, através de atividades divertidas que visam a educação nutricional. Para além disso as escolas têm uma relação próxima com as famílias e deste modo a educação nutricional poderá estender-se às famílias das crianças e jovens, visando a promoção de hábitos alimentares saudáveis de toda a comunidade.

As estratégias para promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças e adolescentes podem ter várias etapas e podem ocorrer a partir de ações de sensibilização/informação da comunidade escolar; desenvolvimento de atividades interdisciplinares; realização de

atividades lúdicas; disponibilização de materiais informativos; ações de informação destinadas a pais e educadores; realização de workshops; criação de uma horta escolar; campanhas de promoção de hábitos saudáveis; formação destinada a profissionais envolvidos na preparação dos alimentos...



Autora:
Susana Teixeira

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)

Propostas de Formação

ALIMENTAÇÃO ECONÓMICA

A alimentação é um dos fatores que mais afetam a saúde. Em tempos de crise a escolha dos bens alimentares não deve por em causa a qualidade nutricional.

Nutricionista: Susana Teixeira

Saiba como ter uma alimentação saudável mesmo em tempo de crise!

Mínimo de 20 participantes (mediante inscrição prévia)
Preço por participante: a combinar

Destinatários: Pais e encarregados de educação; Professores; Funcionários



Como crescer forte e saudável

Atividade dirigida a crianças do Jardim de Infância e 1º Ciclo;

Apresentação interativa com música, que inclui um jogo e um pequeno filme relacionado com as frutas

Duração: 45 minutos

Preço por participante: a combinar

Susana Teixeira
Nutricionista



Workshop

Data: 6 de Setembro 2013
21h00 - 23h00

"Violência na Escola"

Destinatários
Pais, Professores,
Auxiliares de Educação
e Educadores

Valor: 10€

Nimis Magis
Serviços Educativos

Endereço:
Galerias de Correios
Praça Dr. Manuel de Azevedo, n.º 168
1.º Andar - Esplanada 2

Contactos:
938462903, 966209132
nimis_magis@gmail.com
www.nimis-magis.pt

Inscrições limitadas, através de telefone ou email.



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 país 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-Coast 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

Susana Teixeira

Nutricionista

