



Jornal A Clínica Social

A Psicologia ao Seu Alcance!

Nº 1 – novembro de 2015 – Edição mensal da Clínica Social de Condeixa-a-Nova

Equipa Técnica: Anabela Gaspar e Helga Neves

A Clínica Social de Condeixa-a-Nova lança o seu Jornal!

De distribuição gratuita, o jornal pretende manter os cidadãos de Condeixa a par das últimas notícias na área da Saúde Mental, bem como dar a conhecer os serviços da Clínica Social. Pode ainda encontrar aqui curiosidades e uma página de entretenimento para manter o seu cérebro ativo!

A Clínica Social disponibiliza também espaço aos seus parceiros para que estes possam publicitar as suas notícias ou, simplesmente, darem-se a conhecer.

Seja bem-vindo! Esperemos que goste!

Porque para nós o mais importante é... **A Psicologia ao Seu Alcance!**

Os Nossos Serviços – Avaliação Psicológica

A Avaliação é a análise e compreensão das queixas da pessoa. É feita nas consultas iniciais e usa diferentes métodos, técnicas e instrumentos.

É um passo importante a realizar no início do processo, fundamental para a elaboração da intervenção adequada a cada pessoa.

O processo termina com a devolução dos resultados, acompanhada da entrega de um relatório.

Decorridas 12 sessões, procede-se a nova avaliação para determinar a continuidade ou o término do processo.

O que vai encontrar nesta edição

Notícias

- “A Demência afeta 44 milhões de pessoas em todo o mundo.”
- “O bastonário da Ordem dos Psicólogos apelou à população para estar atenta aos sinais de alerta do suicídio.”
- “Portugal tem dos pais mais protetores.”

Curiosidades

“8 Coisas para se tornar mais criativo e perspicaz.”

Entretenimento

Sopa de Letras | Labirintos | Diferenças | Sudoku

Os Nossos Parceiros



239 098 982 | 91 920 4240 | 93 339 3772

Edif. Conímbriga (Prédio Amarelo), Loja 22 – 3150-133 Condeixa-a-Nova

clinasocial.cn@gmail.com | clinicasocial-cn.webnode.pt | facebook.com/clinasocial.cn

Notícias



A demência afeta 44 milhões de pessoas em todo o mundo, cujos cuidados de saúde e tratamentos ascendem a 600 mil milhões de dólares (cerca de 528,4 milhões de euros).

O continente europeu tem uma das expectativas de vida mais elevadas e a demência geralmente é detetada em idosos, o que constitui uma preocupação para a Comissão Económica da ONU para a Europa (UNECE), que destaca fatores importantes para acabar com a discriminação, nomeadamente o diagnóstico após os primeiros sinais, bem como o apoio na vida social e até no mercado de trabalho.

A demência é uma doença crónica ainda sem cura, que causa perda das funções cognitivas e incapacidade dos pacientes, que podem viver 20 anos ou mais após o diagnóstico. Entre os sintomas estão a ansiedade, a perda de memória e o isolamento social. Com o avanço dos sintomas, os pacientes precisam de mais cuidados de saúde e a UNECE sugere a redução do uso de medicamentos desde que aliada ao aumento da qualidade de vida da pessoa com demência. A UNECE destaca ainda que as pessoas com demência estão sujeitas à discriminação e muitas vezes não têm a sua dignidade respeitada porque têm dificuldades em expressar as suas necessidades, preferências e sentimentos devido à doença. A falta de dignidade afeta de forma negativa a qualidade de vida, a autonomia e a saúde dos pacientes. A atenção em relação aos familiares também é essencial, já que cuidar do paciente diariamente pode resultar em *stress* e ansiedade.

Retirado e adaptado de www.atlasdasaude.pt, notícia de dia 19 de outubro, 2015.

Curiosidades

Faça estas 8 coisas e tornar-se-á mais criativo(a) e perspicaz!

- 1) **Seja positivo(a)!** Quando a nossa disposição é positiva, ficamos mais sensíveis a “apanhar” ideias, a nossa atenção vira-se para elas. A boa disposição expande o nosso pensamento!
- 2) **Esteja em grandes espaços!** Se nos encontrarmos num espaço amplo, a nossa atenção alarga-se. Muitas personalidades criativas gostam de estar lá fora, de fazer longas caminhadas na natureza e procuram inspiração nos espaços abertos e amplos.
- 3) **Evite objetos cortantes!** Quando estamos rodeados de objetos pontiagudos a atenção estreita-se. O ambiente ideal é um espaço “mobilado” com objetos fofos e arredondados.
- 4) **Preste atenção às cores da natureza!** As cores do meio exterior, como o azul do céu ou o verde das árvores, estão associadas ao relaxamento, à expansão, à segurança que ajuda a atenção a expandir-se.
- 5) **Faça pausas!** Se estivermos a trabalhar num problema sem o conseguir resolver, a pausa torna o nosso cérebro mais sensível às coisas à nossa volta relacionadas com o problema.
- 6) **Durma!** Se estiver bloqueado(a), durma uma sesta, vá para a cama. Conseguirá apurar melhor a ideia em que se fixou e ficará mais sensível a pistas suscetíveis de resolver os problemas.
- 7) **Não faça nada!** Quando conscientemente não fazemos nada, o consciente ocupa apenas uma minúscula parte do nosso cérebro, deixa vagar a nossa mente sem haver nenhuma tarefa especial para cumprir.
- 8) **Tome um duche!** O duche deixa vagar a mente e prepara o terreno para novas ideias. É por isso que as pessoas tendem a ter grandes ideias no duche!

Retirado e adaptado de www.publico.pt, notícia de dia 29 de agosto, 2015.

Notícias

O bastonário da Ordem dos Psicólogos apelou à população para estar atenta aos sinais de alerta do suicídio para poder ajudar quem está em risco, lembrando que há intervenções terapêuticas que podem evitar mais de metade dos casos.

“Hoje em dia temos formas de intervenção terapêutica que, em alguns casos, podem reduzir os suicídios futuros em mais de 50%”, disse Telmo Mourinho Baptista. “Devemos ter várias formas de mobilização da sociedade e várias formas de intervenção, seja no esclarecimento da população sobre os sintomas e os sinais que possam aparecer, seja nas respostas de proximidade para as pessoas”, explicou o bastonário. Contudo, muitas vezes as pessoas não dão sinais exteriores de que estão doentes e não recorrem aos cuidados de saúde. Para o bastonário, “há alterações de comportamento e de humor que são significativas e que permitem que se diga às pessoas para consultarem os profissionais de saúde para que possam ter um melhor nível de cuidados”.

“Infelizmente ainda há algum estigma social na procura de apoio para perturbações mentais e também compete a todos combatê-lo”, disse, advertindo: “É bom que as pessoas saibam que uma perturbação psicológica pode atingir qualquer pessoa – e não é motivo de vergonha – e que existem formas de intervenção eficazes que podem levar à sua total recuperação”.

Telmo Mourinho Baptista lembrou ainda que nos momentos de crise existe uma tendência para maiores níveis de depressão e de suicídios. Em Portugal, o suicídio também afeta muitas pessoas com mais de 65 anos, “o que significa que temos de ter um particular cuidado com as pessoas mais seniores”, defendeu. Segundo dados do INE, os suicídios foram responsáveis por 1.053 mortes em Portugal em 2013, a grande maioria homens com uma média de idade próxima dos 60 anos.

Retirado e adaptado de www.diariodigital.sapo.pt, notícia de dia 09 de setembro, 2015.

Portugal tem dos pais mais protetores.

Não deixa o seu filho ir sozinho para a escola? Condicionar a liberdade de movimentos das crianças pode ter consequências a curto e a longo prazo.

No mês de agosto foi publicado um estudo internacional que compara a mobilidade infantil em 16 países. Portugal está na cauda da lista. Conclusão? Temos dos pais mais severos no mundo. “Temos um bom clima, um nível de segurança que é dos melhores da Europa, temos uma natureza e uma cultura interessantíssimas e estamos a desperdiçar essa possibilidade. As crianças já não contactam com a natureza, já não saem à rua e o tempo que lhes restava está restringido”, diz Carlos Neto, professor e investigador da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).

O estudo contou com a participação de 18,303 crianças entre os 7 e os 15 anos, bem como com os respetivos pais e mostra que:

- As limitações são maiores entre crianças com menos de 11 anos; Os pais apresentam os perigos relacionados com o trânsito como a principal preocupação;
- Melhores resultados tem a Finlândia, seguida da Alemanha, Noruega, Suécia, Japão e Dinamarca; os resultados mais baixos são da França, Israel, Sri Lanka, Brasil, Irlanda, Austrália, Portugal e Itália (empatados) e África do Sul.

Retirado e adaptado de www.observador.pt, notícia de dia 30 de setembro, 2015.

Entretenimento

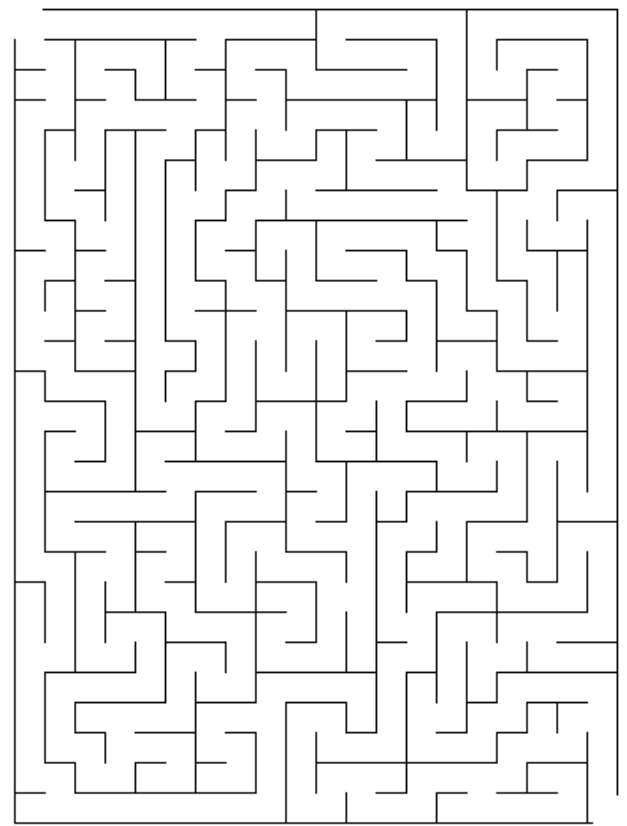
Sopa de Letras

Animais Domésticos

P X A G B T K Y D K H Z A S Q P N
 S I T A A C U Q D H U Y E I M E S
 X T R L R N I J H U I Y O V Y D J
 Y I Q I R O S H H J U O O U P V S
 C W F N Q B T O E N Y G U E A C I
 A ã A H X U B T I O H Y M Q V O K
 M I O A O J I N Q V E Y J S ã E I
 J P O R C O K T O E C V S B O L O
 Z P P I L J K E O L A F Q V U H T
 B S A R N S M G M H B T Y P B O A
 U Y T A H Y X G J A R E E M Q C T
 R G O H A M S T E R A V I Z E A E
 R I A E C A N Á R I O V C K U V R
 O U J T G V Y E T A O U E N R A W
 F O X W O A C I V U O C Y U L L O
 F A O L Y C A T A L F U X D E O E
 G X Y Q W A A L O N I Q M T I U A

- Burro
- Cabra
- Canário
- Cão
- Cavalo
- Coelho
- Galinha
- Ganso
- Gato
- Hamster
- Ovelha
- Pato
- Pavão
- Porco
- Vaca

Labirinto - Encontre a Saída



Encontre as 7 Diferenças



Sudoku - Nível Fácil

IXA-A-NOV

6					2	9	5	
7			4	9	6			
2	8			5				
			9	2	7		3	
	9	2	8		5	7	1	
	4		1	6	3			
				3			5	9
		3		7	8			2
4	2	8						7

4	2	8	5	1	9	3	6	7
9	5	3	6	7	8	1	4	2
1	7	6	2	3	4	8	5	9
5	4	7	1	6	3	9	2	8
3	9	2	8	4	5	7	1	6
8	6	1	9	2	7	5	3	4
2	8	9	3	5	6	4	7	1
7	1	5	4	9	2	6	8	3
6	3	4	7	8	1	2	9	5