



Nº 2 – dezembro de 2015 – Edição mensal da Clínica Social de Condeixa-a-Nova

Equipa Técnica: Anabela Gaspar e Helga Neves

### A Clínica Social assinou mais uma parceria!

A Clínica Social assinou durante o mês passado mais uma importante parceria, desta vez com a Opticalia de Condeixa. Desta forma, os clientes de ambas as entidades beneficiam de ofertas e descontos em serviços/produtos das mesmas.

### Os Nossos Serviços – Ludoterapia

A Ludoterapia é a adaptação do processo psicoterapêutico para o universo infantil, onde a brincadeira é a mais genuína forma de expressão do mundo interno da criança.

Esta técnica permite compreender e diminuir as dificuldades comportamentais e emocionais que interferem com o funcionamento da criança. Trata: dificuldades escolares; problemas de sono; perturbações alimentares; enurese/encoprese; depressão infantil; ansiedade; fobias.

### O que vai encontrar nesta edição

#### Notícias

- “Pessoas boas e pessoas más? Como explicar às crianças o que aconteceu em Paris?”
- “Porque são os consumistas mais infelizes?”
- “Porquê que as crianças brincam? A resposta é tudo menos óbvia.”
- “Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção – Um alerta!”

#### Curiosidades

“Como ensinar o seu filho a ser feliz!”

#### Entretenimento

Sopa de Letras | Labirintos | Diferenças | Sudoku

### Que neste Natal...

Esteja realmente com quem importa (família são aqueles que nós escolhemos);  
Repare que com muito pouco se faz muita diferença;  
Pense em quem é e em quem gostaria de ser;  
Olhe para trás e pegue só nas conquistas (elas existem de certeza!);  
Dê o salto para o novo ano com a certeza de que conseguirá alcançar os seus sonhos;  
Refleta no que lhe faz mais falta e corra atrás (ser feliz só depende de nós!)

As Psicólogas da Clínica Social desejam-lhe um Feliz Natal e um Próspero Ano de 2016!

Anabela Gaspar e Helga Neves

### Curiosidades

**Como ensinar o seu filho a ser feliz (e bem sucedido na vida)!**

- 1. Cultive as emoções.** O mais importante é ouvi-los, sem negar, minimizar ou culpabilizar. As emoções positivas ajudam-nos a avançar.
- 2. Relações positivas.** É vital cultivar relações com os demais. Isso inclui ensinar os mais novos a porem-se no lugar dos outros para desenvolverem a empatia.
- 3. Estabeleça e alcance metas.** Conseguir algo depois de um grande esforço proporciona uma enorme satisfação e é importante fomentar metas para que a criança aprenda a tolerar a frustração que antecede o êxito.
- 4. Ensine a deixar passar o tempo.** Esse tipo de brincadeira livre desenvolve a criatividade e a felicidade infantil. Os pais devem ajudar a criança a cultivar o silêncio e a capacidade de estar consigo mesma sem interrupção.
- 5. Dê sentido ao que faz.** Se a criança se sentir parte de algo maior do que ela, isso dar-lhe-á um enorme bem-estar e um sentimento de segurança.

Retirado e adaptado de [www.dinheirovivo.pt](http://www.dinheirovivo.pt), notícia de 19.11.2015

#### 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](mailto:clinasocial.cn@gmail.com) | [clinasocial-cn.webnode.pt](http://clinasocial-cn.webnode.pt) | [facebook.com/clinasocial.cn](https://facebook.com/clinasocial.cn)



### Notícias

**Pessoas boas e pessoas más? Como explicar às crianças o que aconteceu em Paris? Não ignorar as perguntas, esquecer termos difíceis, dizer que os atentados foram feitos por "homens maus" e que estes ataques são raros. Como tranquilizar os miúdos?**

Primeiro, há que ter em conta que as crianças absorvem as emoções dos pais. Se os pais estiverem muito ansiosos, essa ansiedade vai passar para a criança. “Por isso, o melhor é gerir primeiro as emoções antes de explicar a situação às crianças”, sugere Jean-Luc Aubert, psicólogo infantil. Depois, não se deve deixar passar muito tempo até contar aos filhos. O volume de informação a correr por todo o lado, os comentários na escola e em locais públicos, vão despertar a curiosidade da criança. Ignorar só vai aguçar mais a curiosidade e o medo. As crianças devem ser incentivadas a falar, a expressar o que estão a pensar, sentir, ou o que ouviram. O diálogo tranquilo é uma boa ferramenta para não levantar ânimos nos miúdos. “Lembre-se: não tem de dar mais detalhes às crianças do que aqueles que elas pedem”, adverte o psicólogo. Não se preocupe com as palavras: “radicalismo islâmico”, “jihadismo” ou “atentados terroristas” devem ficar na gaveta. “Houve uns ataques em Paris e morreram algumas pessoas”, é uma explicação simples indicada para iniciar o assunto. Depois, com o passar do tempo e com a idade, as crianças vão ouvindo mais informação noutros ambientes e, quando o assunto voltar a surgir, vai-se acrescentando informação.

“Mas porquê?”, Jean-Luc Aubert responde: “Aqui podemos explicar que os atentados foram feitos por pessoas ‘muito, muito, muito doentes’ que fizeram uma coisa muito grave. E que nem os adultos compreendem os motivos para o que fizeram”. Se a criança questionar se aquelas pessoas podem atacar os pais e a família, há que explicar que estes atentados acontecem poucas vezes. As crianças devem perceber o carácter excepcional do acontecimento. Depois, há que continuar a rotina para que a vida siga o percurso do dia-a-dia.

Retirado e adaptado de [www.observador.pt](http://www.observador.pt), notícia de dia 15 de novembro, 2015.

### Porque são os consumistas mais infelizes?

É frequente falar-se de consumismo e materialismo no Natal, mas apesar do prazer imediato da compra, os psicólogos garantem que as pessoas materialistas são mais infelizes, competitivas, manipuladoras e egoístas. Em entrevista à Associação Americana de Psicologia, o professor de psicologia Tim Kasser, explica como funciona a mente dos materialistas.

O materialismo é uma escala de valores em que se dá uma “elevada prioridade a ganhar muito dinheiro e a ter muitas coisas, assim como se dá muita importância à imagem e a ter popularidade, o que para os materialistas se expressa através da riqueza e das posses”, explica Kasser. Normalmente, os materialistas têm muitas pessoas que não gostam de si. “As pessoas podem ter más experiências com os materialistas. Os nossos estudos mostram que são pessoas competitivas, manipuladoras e egoístas e com pouca capacidade de empatia”, diz o psicólogo. Mas afinal porque há pessoas materialistas? Em primeiro lugar, “pode resultar da exposição a mensagens que transmitem que as posses são importantes, seja transmitido pela família e amigos, sociedade ou media”. Em segundo lugar, “há pessoas que se entregam ao materialismo quando se sentem inseguras ou ameaçadas, seja devido a um sentimento de rejeição ou até pelo medo da própria morte”. Os estudos sobre o tema concluem que o materialismo está associado a baixos níveis de bem-estar, comportamento mais destrutivo do ponto de vista ecológico, problemas de dívidas e de relacionamento com os outros. Os psicólogos encontraram mesmo pessoas com maiores índices de depressão e ansiedade, assim como sintomas físicos associados, como dores de estômago ou cabeça, devido ao consumismo.

Retirado e adaptado de [www.sol.pt](http://www.sol.pt), notícia de dia 26 de dezembro, 2015.



## Notícias

**Porquê que as crianças brincam? A resposta é tudo menos óbvia.**

“É uma das tarefas da infância com maior responsabilidade no desenvolvimento cognitivo, emocional, social e motor”, esclarece Inês Afonso Marques, coordenadora da área infanto-juvenil da Oficina de Psicologia.

Através do brincar, as crianças mostram o seu interior, diminuem ansiedades, expressam emoções, medos, mostram a forma como compreendem o mundo, fazem perguntas, partilham dúvidas, constroem sentidos... Envolvem-se numa troca social e afetiva tão rica quanto prazerosa. O brincar pode ser considerado inato, a exploração do mundo e a curiosidade são comportamentos que identificamos nos bebés desde que nascem. Através do brincar assiste-se ao desenvolvimento da criatividade, da imaginação, da experimentação de papéis e da compreensão do mundo que rodeia a criança. No jogo simbólico, experimenta diferentes papéis, dá forma aos seus pensamentos, ao que observa à sua volta, exprime as suas emoções, interpreta o que acontece consigo e com os que a rodeiam e ensaia comportamentos. Nesse sentido, o brincar tem impacto no corpo, na mente e no espírito. Brincar é essencial, como ter uma rotina para estudar ou tomar banho.

O recurso às brincadeiras tecnológicas não deve funcionar como uma ama tecnológica que impede a criança de socializar mas como uma brincadeira alternativa. Atualmente a televisão, o telemóvel e o computador, quando em excesso, hipnotizam e condicionam o relacionamento com outras crianças, seja no recreio da escola, seja no campo de futebol ao pé de casa. É importante estar-se mais atento e sensível ao uso destes fatores para que a socialização saudável continue a ser desenvolvida e proporcionada.

Enquanto adultos não deixamos de procurar a novidade, a descoberta e o prazer associado. Ao brincar, mesmo enquanto adultos, encontra-se o prazer da resolução de problemas, das relações e, claro, da criatividade. O importante é haver um constante reinventar de formas de brincar, quer na relação entre adultos e crianças, como mesmo entre os próprios adultos.

Retirado e adaptado de [www.lifestyle.sapo.pt](http://www.lifestyle.sapo.pt).

## **Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção – Um alerta!**

Dos EUA chega-nos um alerta: metade das crianças (2-5 anos) diagnosticadas com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção não estão a receber o tratamento adequado. Muita medicação e pouca terapia. E são levantadas as seguintes questões:

- As crianças pequenas são tendencialmente mais irrequietas quando comparadas com crianças com idades superiores. Ademais, as crianças de tão tenra idade ainda não desenvolveram a capacidade de autocontrolo e ainda não são capazes de acatar as regras impostas.
- A existência de pouca investigação acerca dos efeitos de medicamentos em crianças tão pequenas. Os poucos estudos indicam-nos que a medicação não é tão eficaz em crianças tão pequenas.
- Existem tratamentos alternativos que se mostram mais eficazes para ajudar estas crianças e as suas famílias. Falamos de (ludo)terapia.

E em Portugal? Qual a realidade? Como pais, procuramos o melhor para os nossos filhos. Sabemos também que, tendencialmente, a medicação é a solução mais utilizada. Mas, a que custo? Recomendamos a todos os pais que se deparam com a presente situação que procurem realizar uma avaliação adequada com profissionais especializados e com experiência na primeira infância.

Para tomarmos decisões devemos estar bem informados: só devemos medicar uma criança quando extremamente necessário e tendo em paralelo um plano para capacitar a criança de autonomia.

Retirado e adaptado de [www.espacopotencial.com](http://www.espacopotencial.com), artigo de dia 08 de maio, 2015.



### Entretenimento

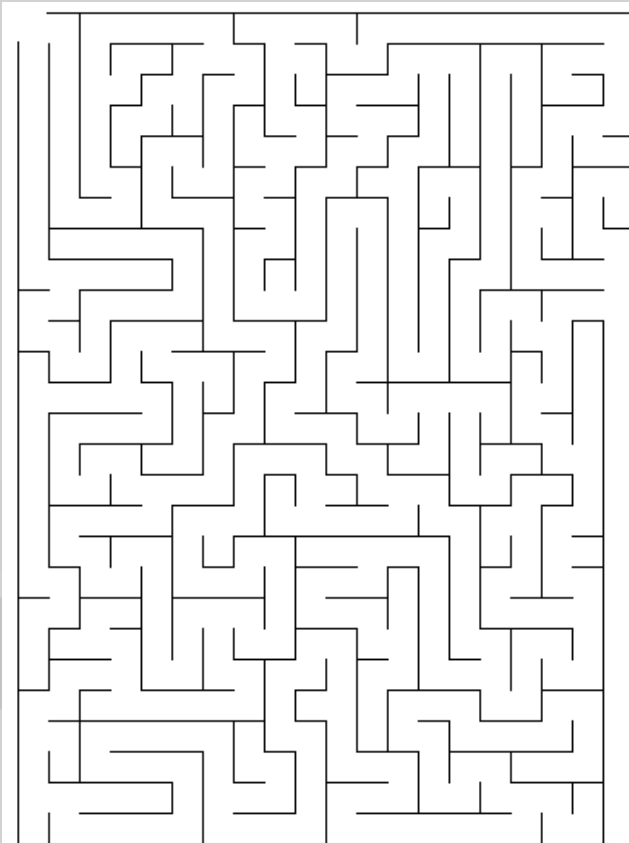
#### Sopa de Letras

#### Animais Marinhos

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

- Anêmona
- Bacalhau
- Baleia
- Besugo
- Dourada
- Golfinho
- Lagosta
- Lontra
- Lula
- Polvo
- Raia
- Robalo
- Sardinha
- Tartaruga
- Tubarão

#### Labirinto - Encontre a Saída



#### Encontre as 7 Diferenças



#### Sudoku - Nível Fácil

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

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