



Notícias dos nossos Parceiros

O Nosso Parceiro Opticália tem a decorrer durante o mês de março a Campanha:
Descontos sobre todas as marcas de óculos de sol! Aproveite!



Os Nossos Serviços:

Habilitação/Reabilitação Neuropsicológica

Estas sessões capacitam o paciente a reduzir e/ou superar os seus défices cognitivos de forma a melhorar o seu comportamento, a sua adaptação social e a sua qualidade de vida. A Habilitação intervém, por exemplo, em casos de insucesso escolar e dificuldades de aprendizagem. A Reabilitação intervém em casos de lesão ou perda das capacidades já adquiridas, em lesões cerebrais provocadas por traumatismos crânio-encefálicos, AVC, tumores, doenças degenerativas (Alzheimer, Parkinson), epilepsia, entre outras.

Curiosidades – Dia Internacional da Mulher

Como tudo começou... Apesar de ser comemorado desde 1909, o Dia Internacional da Mulher só foi proclamado oficialmente pelas Nações Unidas em 1975. E somente em 1979 foi aprovada a Convenção para a eliminação de todas as formas de discriminação contra as mulheres.

As reivindicações de operárias de uma fábrica de têxteis em Nova Iorque, em 1857, originaram a comemoração do Dia da Mulher em todo o mundo. Revoltadas com as condições de trabalho, as trabalhadoras fizeram greve e manifestaram-se contra os salários baixos, o excesso de horas de trabalho, e contra as más condições da fábrica. Durante a greve deu-se um incêndio que causou a morte a cerca de 130 manifestantes. Em 1908, mais de 14 mil mulheres marcharam nas ruas de Nova Iorque: reivindicaram o mesmo que as operárias no ano de 1857, bem como o direito de voto. Durante uma conferência mundial das organizações socialistas, a revolucionária alemã Clara Zetkin propôs o 8 de Março como o Dia Internacional da Mulher. De ano para ano, esta data passou a ser assinalada em todo o mundo dando estímulo à luta das mulheres pela igualdade de direitos.

Retirado de www.lifestyle.sapo.pt.

O que vai encontrar nesta edição

Notícias

- “O tablet é o novo babysitter”;
- “80% das mulheres assumem que põem muita pressão sobre si para serem perfeitas”;
- “A dimensão psicológica da doença”
- “O que é um alcoólico?”

Curiosidades

- Dia Internacional da Mulher

Entretenimento

- Sopa de Letras | Labirintos | Diferenças | Sudoku

Os Nossos Parceiros





Notícias

“O tablet é o novo babysitter”

A maioria dos pais acredita que as crianças com menos de 8 anos não correm riscos *online*, uma vez que ainda não estão nas redes sociais. Mas enganam-se, “pois pensam que a utilização que fazem é mais limitada do que na realidade é.” Esta é uma das principais conclusões do estudo coordenado pelo *Joint Research Centre* da Comissão Europeia.

Quando precisam de trabalhar, realizar tarefas domésticas ou manter os filhos sossegados, muitos pais encontram hoje uma solução fácil: tecnologias digitais. Uma atitude arriscada? Não na opinião da maioria dos pais. É esta uma das principais conclusões do estudo que pretende avaliar a utilização que as crianças com menos de 8 anos fazem das tecnologias no espaço familiar. “A verdade é que [as crianças] estão expostas a riscos e os pais nem se apercebem”, explica Patrícia Dias, professora e investigadora da Universidade Católica Portuguesa (UCP), responsável pela investigação em Portugal.

A perceção errónea dos pais sobre a utilização digital dos filhos torna-se ainda mais preocupante quando olhamos para o uso que estes hoje fazem dos dispositivos digitais. “As crianças sabem mais sobre os dispositivos do que os pais pensam”, conclui-se no estudo. De entre os vários, há um que é o seu brinquedo favorito: o *tablet*. “E com este 'brinquedo' elas ficam sossegadas, um pouco como acontece com a televisão”, afirma Patrícia Dias. Mas esse sossego tem riscos: a utilização excessiva destas tecnologias e o facto de os pais passarem menos tempo a interagir com os filhos, pois esta “é uma atividade que as crianças fazem sozinhas”. Para além disso, há a exposição das crianças a conteúdos impróprios. Combater isto passa por sensibilização e informação: conhecer opções e filtros disponíveis. No entanto, os pais não acreditam no controlo parental, filtros ou proibições, considerando que nestas idades o diálogo e monitorização são as soluções ideais. “Há um enorme potencial das tecnologias digitais que está a ser subaproveitado pelas famílias”, explica a professora da UCP. “As famílias não usam as tecnologias para a aprendizagem em articulação com a escola.” Segundo as conclusões dos investigadores, as tecnologias deveriam ser integradas de forma uniforme no ensino formal – e as escolas podem desempenhar um papel importante na consciencialização familiar. A maioria dos pais, por exemplo, deixa os filhos escolherem livremente as *apps* que querem utilizar, excluindo “aplicações pagas” e “jogos que consideram violentos”. Isso é excluir o risco, mas não é potenciar a melhor utilização das tecnologias: “se os pais escolhessem *apps* mais didáticas, poderiam estimular competências mais ligadas ao currículo escolar.”

Retirado e adaptado de www.expresso.sapo.pt, notícia de dia 09 de fevereiro, 2016.

80% das mulheres assumem que põem muita pressão sobre si para serem perfeitas

Cada mulher lida com uma média de 26 tarefas por dia. A situação torna-se ainda mais stressante quando 80% das mulheres assumem que colocam muita pressão sobre si para serem perfeitas. E, destas, quase metade (40%) dizem estar numa situação de *burnout*.

É a partir desta realidade que uma marca britânica de produtos de bem-estar, *Sanctuary SPA*, lança um filme publicitário que recupera a experiência de 12 mulheres maduras. Mais do que promover os seus produtos e serviços, a marca convida-as a falar sobre como foi ser mulher quando eram mais novas. “Sinto que era um mundo de pressão. Pressão para ser a mãe perfeita, esposa, amiga, bem-sucedida, uma chefe, uma líder”, confessam as intervenientes. “Se eu fosse uma mulher mais nova hoje?”, é a pergunta a que todas respondem agora. Enquanto uma admite que não saberia como lidar com isso, outra aponta que, com a ajuda das novas tecnologias, “gostaria de pensar que seria um mundo de prazer.” Outra ainda admite que não faria uma “lista de coisas para fazer”, mas sim uma “lista de coisas a não fazer.” Outra mulher acrescenta que gostaria de ter tido “um segundo a mais para afagar os seus filhos antes de eles serem demasiado grandes para os ter ao colo”, ou ainda outra que acrescenta: “O que eu não daria por mais cinco minutos na pista de dança, quando as minhas pernas ainda eram fortes o suficiente para me levar.” Esclarecendo que estes depoimentos não se tratam de ser feministas, mas “simplesmente sobre tu, como ser humano”, esta é “a palavra mais importante ‘ser’”, aponta uma mulher, que dá o mote “estar em paz com o mundo, ser gentil comigo, ser gentil com os outros, ser capaz de deixar ir e sentir-se orgulhosa com isso”. Em suma, “se fosse nova agora passava mais tempo a ‘ser’”, do que “a fazer.”

Para esta campanha, a marca partiu de um estudo sobre o modo como as mulheres se sentem pressionadas no Reino Unido. E as conclusões revelam que 36% das mulheres sentem-se pressionadas para equilibrar tudo de uma vez, 33% para serem interessantes, 32% para serem inteligentes, 30% para terem o corpo perfeito e 29% para terem a casa perfeita.

Retirado e adaptado de www.dinheirovivo.pt, notícia de 15 de setembro, 2015



Notícias

"Há pessoas tão negativas que funcionam como buracos negros da felicidade dos outros", afirma José António Pereira da Silva, médico especialista em reumatologia, que tem dedicado especial interesse ao estudo da dimensão psicológica da doença. Defende que a felicidade deve ser a medida do valor de todas as coisas.

O que o fez interessar-se pelo tema da felicidade? Ter-me apercebido que não retirava da vida a satisfação que a minha atitude e os meus valores justificariam. Estava insatisfeito relativamente ao que eram os meus sonhos. Senti-me convidado a procurar o que me impedia de tirar da vida o prazer que outros conseguiam tirar. Sem surpresa, encontrei o responsável por isso dentro de mim mesmo. Nos meus valores, na minha exigência e na maneira de enfrentar a vida. Mais tarde, vim a encontrar isso junto de um grupo de doentes de portadores de fibromialgia. São pessoas que sofrem muito, têm dores pelo corpo todo, por vezes incapacitantes, nas quais encontrei uma forma de enfrentar a vida muito semelhante à minha.

Exigentes, insatisfeitos? Sim, exigência excessiva, insatisfação com a vida. Isso começou a interessar-me do ponto de vista clínico, pensando eu que se conseguisse transmitir a essas pessoas o mesmo que consegui acumular em mim – a construção da felicidade – conseguiria curar-lhes a doença ou, pelo menos, diminuir o peso que a vida representava. Com o tempo, fui percebendo que são muito mais doentes para quem isto tem importância. Doentes com artroses, problemas de coluna, artrite reumatoide, se têm aquele perfil psicológico, sofrem também mais.

Há no cérebro mecanismos que influenciam a felicidade? Estudos indicam que 50% da felicidade é determinada geneticamente. Nasce-se com armas para ser feliz. **Sobre isto vai assentar a sociedade e, sobretudo, a família.** Se nascer numa família rigorosa, exigente, perfeccionista, tenderei a reforçar os meus traços da mesma natureza. Se, pelo contrário, ainda que eu seja perfeccionista, a minha família for ligeira, relaxada, tenderei a reforçar isso. O nosso cérebro tem tendência para produzir agentes químicos de emoções positivas. Esta química, que influencia o nosso comportamento, é também influenciada por ele. A felicidade pode e deve ser cultivada por atividades que tendem a favorecê-la.

Retirado e adaptado de www.jornaldeleiria.pt, notícia de 28 de janeiro, 2016

O que é um alcoólico? “A questão não é se a pessoa bebe todos os dias, mas o que acontece quando bebe”

Portugal é um dos países onde mais se bebe a nível mundial. O número de alcoólicos em tratamento tem vindo a aumentar nos últimos anos e atingiu o valor mais elevado de sempre, segundo o relatório “A Situação do País em Matéria de Álcool”. Entrevista com a especialista Patrícia António, psicóloga da Unidade de Alcoologia de Lisboa.

Este aumento reflete um agravamento do problema ou apenas uma maior acessibilidade dos serviços? A acessibilidade aumentou muito, uma vez que há mais técnicos a dar consultas nesta área. E tem havido um trabalho junto dos médicos de família para se conseguir fazer uma deteção mais precoce. Por outro lado, vemos que o consumo não está a abrandar.

Ainda associamos o alcoólico ao velho que bebe aguardente na taberna às 10h da manhã. É necessariamente assim?

Não. A dependência é um caminho evolutivo que pode chegar a uma situação em que a pessoa bebe um copo e desorganiza-se logo. Nos primeiros estádios da dependência não há sinais físicos. O que há é uma compulsão para o consumo, perda de controlo e dependência psicológica.

O que significa, na prática, a perda de controlo? Há perda de controlo quando a pessoa não consegue parar. Não tem os mecanismos internos que a façam pensar: “já bebi de mais, vou parar, vou beber água ou vou apanhar ar”. Já não há capacidade do ponto de vista cerebral para emitir estes sinais de alerta. Por isso, a pessoa bebe quase até cair. Isso já configura uma situação de dependência.

Quais são as diferenças entre a relação que os jovens hoje têm com o álcool e a que tinham os seus pais? Hoje o padrão de consumo dos jovens passa por beber num curto período de tempo mais de 5 a 6 bebidas. É um padrão muito preocupante, uma vez que atingem rapidamente grandes estados de intoxicação. O objetivo não é o prazer ou o convívio, mas apenas ficar embriagado rapidamente. E os pais tendem a desvalorizar. Pensam: “no meu tempo eu também bebi e não me aconteceu nada” ou “faz parte da adolescência experimentar”.

Portugal é o 10º país da OCDE onde mais se bebe (...). O que é que isso diz da nossa cultura? Há uma necessidade de anestesia e uma intolerância às emoções e à capacidade de as expressar e de as entender. Para muitas pessoas, o álcool tem a ver com o alívio do sofrimento interno, uma forma de deixar de pensar e sentir. É essa sensação de alívio que acaba por colocar muitas pessoas na rota da dependência.

Retirado e adaptado de www.expresso.sapo.pt, notícia de dia 08 de fevereiro, 2016.



Entretenimento

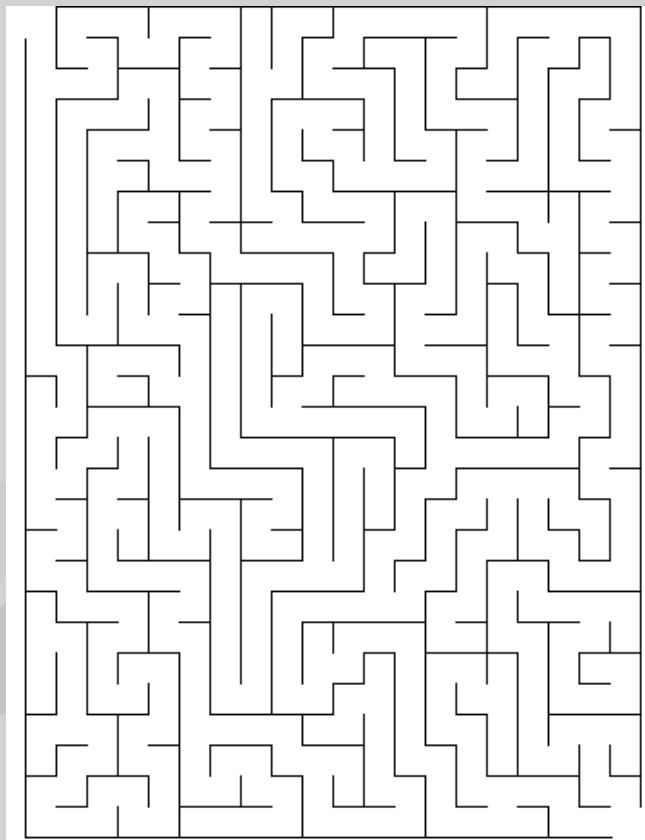
Sopa de Letras

Calçado

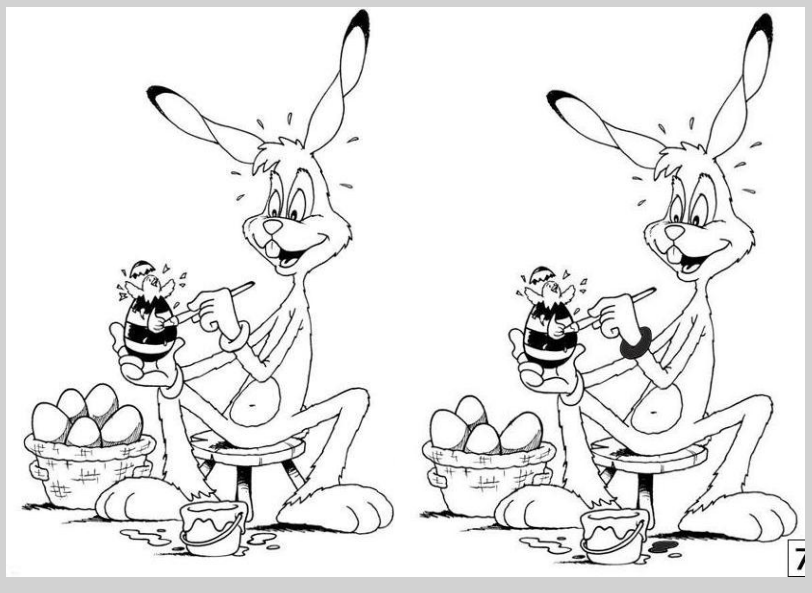
J Y R S A N D Á L I A S X N Q Y O
 C H I N E L O S T Z U I L U U M W
 S A P A T O S D F S I N N H O G H
 A R E Z Z K P G W R E L K U A G B
 M U Z O K A G A I Y I K G O S M V
 A F N M Q M A L N E Y W A B X O O
 B O T I N S T O U T D E Y U P C D
 N Á X E S T U C L L U E B O T A S
 S E L A A P V H R M S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

- | | | | |
|-----------|----------|------------|---------|
| Álpargata | Galochas | Sabrinhas | Sapatos |
| Botas | Mocassim | Sandálias | Tamanco |
| Botins | Pantufas | Sapatilhas | Ténis |
| Chinelos | | | |

Labirinto - Encontre a Saída



Encontre as 7 Diferenças



Sudoku - Nível Fácil

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

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