



O que vai encontrar nesta edição

Notícias

- “Terapia com brinquedos ajuda bebés com problemas neuromotores”
- “Sete ideias para elevar o ânimo”
- “Português criou um “Google Maps” para o cérebro”

Curiosidades

- “Será esta a história de amor mais triste de sempre?”
- “11 Estratégias para incentivar a autoestima do seu filho”

Entretenimento

- Sopa de Letras | Labirintos | Diferenças | Sudoku

Notícias dos nossos Parceiros

O Nosso Parceiro **Opticalia** tem a decorrer durante o mês de Fevereiro a Campanha:

Na Compra de 2 óculos da Marca Ray Ban, 100% de desconto nos de menor valor!
Aproveite!



Os Nossos Parceiros



Curiosidades – Dia de São Valentim

Será esta a história de amor mais triste de sempre?!

Já anda à procura do presente do Dia dos Namorados perfeito para a sua cara-metade? Provavelmente é difícil imitar este exemplo, passado no início do século XX, mas pode ser que o inspire e desperte em si o lado mais romântico.

George Boldt era um multimilionário nova-iorquino apaixonado pela sua mulher, Louise. Como presente de aniversário (e de São Valentim, já que Louise fazia anos a 14 de Fevereiro), Boldt decidiu oferecer-lhe algo original e digno de um conto de fadas. Comprou as ilhas ‘Hart’ (que soava a ‘heart’, coração em inglês), alterou o terreno para que ficasse com a forma deste órgão vital (símbolo do amor e da paixão) e começou a construção de um castelo com 120 quartos.

Mas esta história não acaba como a da Cinderela ou da Branca de Neve: Louise, que sofria de um problema de coração, morreu em Janeiro desse ano, 1904, aos 41 anos. A mulher de George nunca chegou a ver o presente que o milionário tinha preparado para si. Desolado, Boldt ordenou a interrupção dos trabalhos e nunca mais regressou à ilha.

Em 1977, a empresa Thousand Island Bridge comprou a propriedade e terminou a construção do castelo. Hoje é considerado um dos símbolos mais românticos do estado de Nova Iorque.

Retirado e adaptado de www.ionline.pt, notícia de dia 22 de janeiro, 2016.

Os Nossos Serviços – Avaliação Neuropsicológica

A Avaliação Neuropsicológica permite avaliar as funções nervosas superiores: Atenção, Linguagem, Memória, Pensamento, Perceção, Orientação, Funções Motoras e Processos Executivos. Visa recolher informação sobre o motivo que traz a pessoa à consulta e que alterações tem observado – perdas de memória, dificuldades de concentração, alterações de humor, dificuldades na fala.

Após a aplicação das provas, redige-se um relatório em que constam que funções ainda não estão formadas ou sofreram alterações, e que manifestações têm essas funções no dia-a-dia do indivíduo.



Notícias

Terapia com brinquedos ajuda bebês com problemas neuromotores

Na Associação de Paralisia Cerebral de Coimbra, terapeutas receberam formação técnica dirigida a bebês com problemas neuromotores, em que os brinquedos ajudam melhorar a coordenação e os movimentos. A formação na Terapia Bobath, dirigida a bebês dos 0 aos 18 meses e ministrada pela especialista norte-americana Gay Girolami e contou com a participação de 20 crianças e familiares.

A terapia consiste em usar "as próprias mãos e equipamentos, como os brinquedos," para fazer com que a criança aprenda o movimento que tem dificuldade em fazer. Segundo a especialista, a intervenção precoce é "fundamental", aproveitando-se "a plasticidade do cérebro" e a altura da vida em que o ser humano apresenta a maior "taxa de crescimento" e aprendizagem para "conseguir as maiores mudanças". O importante "está em olhar para a criança, ver como se mexe e perceber que controlo motor não está presente e como o deve praticar, usando o ambiente que a rodeia e as suas mãos" para guiar o movimento que se quer.

Se o bebê "tem medo de se mover, vai ficar cada vez mais tenso" e os músculos "não aprendem que podem fechar e abrir". Sendo o brinquedo a motivação, "é muito importante que a criança inicie o movimento que se pretende e não fique apenas sentada, e o brinquedo ajuda e contribui", tendo de ser escolhido "de forma sensata". A partir desta terapia e com o envolvimento dos pais desde muito cedo, é possível obter "mais movimentos e participação" das crianças, ajudando para que sejam "pessoas mais participativas e autónomas".

Retirado e adaptado de www.noticiasaminuto.com, notícia de dia 28 de janeiro, 2016.

Curiosidades

11 Estratégias para incentivar a autoestima do seu filho

Aumentar a autoestima do seu filho é uma tarefa diária, mas você também precisa de ter uma boa autoestima.

1. **Ame incondicionalmente.** O seu filho precisa de perceber que os pais o amam verdadeiramente, para além das suas qualidades e defeitos.
2. **Seja atencioso.** Pare um momento para dar ao seu filho toda a sua atenção, pergunte-lhe com interesse pelas suas coisas, converse com ele.
- 3- **Ensine limites.** As crianças sentem-se seguras quando existem regras e quando as entendem. Assim, sabem o que podem e o que não devem fazer.
- 4- **Apoie-o para que assuma riscos.** Incentive-o a experimentar coisas novas: comer um alimento diferente ou praticar desportos, promovendo a cooperação.
- 5- **Deixe que cometa erros.** Os erros fazem-no encontrar soluções e enfrentar desafios. Deixe que ele tome as decisões. Se não correr bem, tentará até conseguir.
- 6- **Comemore os sucessos e os pontos positivos.** Reconheça as coisas boas que o seu filho faz todos os dias e elogie-o. Seja específico.
- 7- **Escute o que o seu filho tem a dizer.** Se ele precisar de falar consigo, pare e ouça-o. Ele tem que saber que o que pensa e sente é importante.
- 8- **Ajude-o a sentir-se confortável com as suas emoções.** Ajude o seu filho a entender o que se passa, dando um nome às emoções. Aceite os seus sentimentos e emoções sem julgamentos.
- 9- **Não façam comparações.** Mesmo as comparações positivas são prejudiciais porque o seu filho pode sentir-se pressionado.
- 10- **Ensine respeito e compaixão.** Ao aprender a respeitar as coisas e as pessoas, e a ter compaixão por elas, o seu filho aprende a valorizar-se.
- 11- **Corrija as suas crenças erradas.** Podem ter a ver com a sua aparência ou com as suas habilidades. Ensine-o a ser realista e a estabelecer critérios claros e objetivos.

Retirado e adaptado de amenteemaravilhosa.com



Notícias

Sete ideias para elevar o ânimo

Se é daqueles que sofre com a falta de luz solar e, nesta altura do ano, tudo lhe parece desinteressante e sombrio, recorra a pequenas mudanças para romper a rotina invernal.

- 1. Comece o dia com boa atitude.** Use o despertador a seu favor. Escolha um som suave e programe-o para dez minutos mais cedo. Aproveite esse tempo para se espreguiçar. Esse gesto simples estimula a circulação, previne golpes de frio ao sair da cama, dores nas costas e cansaço ao longo do dia. Dê também graças a mais um dia que, mesmo de chuva e frio, trará bons momentos.
- 2. Escute uma canção positiva.** Os cientistas garantem que escutar um determinado tema modifica a forma como nos sentimos e altera também o ritmo cardíaco e respiratório, a pressão sanguínea e a produção hormonal. Para afastar o cansaço e aumentar a motivação, escolha música mexida e estimulante. Se o objetivo for acalmar o *stress*, opte por uma seleção suave e melódica.
- 3. Almoce com amigos.** Uma vez por semana, aposte numa dose de mimo. Estar com amigos durante a semana, a meio de um dia de trabalho, alivia qualquer mau humor. O encontro não só ajuda a reduzir o *stress* como permite deitar cá para fora ansiedades e preocupações típicas dos dias curtos desta estação. Ter amigos e estar com eles contribui claramente, garantem os cientistas, para viver mais e melhor. E se pelo meio existirem risadas soltas tanto melhor.
- 4. Tenha a natureza à vista.** Mesmo que seja apenas uma jarra com flores ou um vaso com uma planta, este contacto com o mundo natural traz a lembrança dos dias longos, soalheiros e passados ao ar livre. São vários os estudos que comprovam a importância do contacto com o verde. Frances Kuo, investigadora da Universidade de Illinois, alerta que uma existência sem árvores potencia a agressividade e pode gerar quebras físicas e psicológicas.
- 5. Tome banhos de luz.** Logo pela manhã, faça-se da ida para o emprego o bilhete para gozar os primeiros raios de sol ou use-se a hora de almoço, mais quentinha, para um passeio pelos arredores ou uma visita ao jardim. Já não é segredo: sabe-se que a luz ultravioleta alcança as profundezas do sistema nervoso e leva ao aumento da produção das hormonas da felicidade e de neurotransmissores ligados à sensação de bem-estar.
- 6. Faça exercício ligeiro.** Caminhadas ao ar livre, passeios de bicicleta, braçadas na piscina ou aulas de dança são hipóteses ligeiras e com resultados garantidos, não só na conquista do bem-estar mental como físico. E que o mau tempo não sirva de desculpa. Protegidos com a roupa adequada, o embate do frio pode ser revigorante, ajudando a dissipar pensamentos negativos. Caso se arrepie, opte pelos ambientes interiores. Mas esqueça as tardes no sofá e mexa-se!
- 7. Descanse mais.** Se os dias escuros desta estação lhe dão sono, durma. Aqueça o quarto, vista um pijama largo e confortável e vá para a cama mais cedo. Sem exageros, mas também sem as culpabilidades instigadas por uma sociedade que acredita na mais-valia da falta de descanso, aproveite esse apelo ao recolhimento para regenerar o corpo e a mente, deixando que as forças curativas do organismo façam a sua magia e lhe tragam energia renovada na primavera.

Retirado e adaptado de www.noticiasmagazine.pt.

Português criou um “Google Maps” para o cérebro

Um novo *software* permite transformar as imagens de ressonâncias magnéticas em modelos 3D do cérebro para melhorar os diagnósticos de doenças neurológicas.

Se a identificação de uma lesão cerebral tivesse coordenadas exatas, permitiria aos médicos fazer diagnósticos mais rigorosos, criando condições para terapias mais eficazes. É a isso que abre a porta um *software* desenvolvido por Paulo Rodrigues, um informático português de 34 anos. Esta espécie de “Google Maps do cérebro” gera um mapa 3D do cérebro humano a partir das imagens produzidas durante exames de ressonância magnética. “O que nos interessa é tentar ajudar os clínicos a descobrir o que se passa com o cérebro quando tem doenças como a Esclerose Múltipla, o Parkinson ou o Alzheimer”. Com essa informação, será possível desenvolver com um grau de exatidão cada vez maior um modelo em 3D do cérebro saudável, bem como estabelecer comparações tendo em conta as alterações que este órgão sofre quando é afetado por uma determinada doença.

Retirado e adaptado de www.psicologia.pt, notícia de dia 19 de janeiro, 2016.



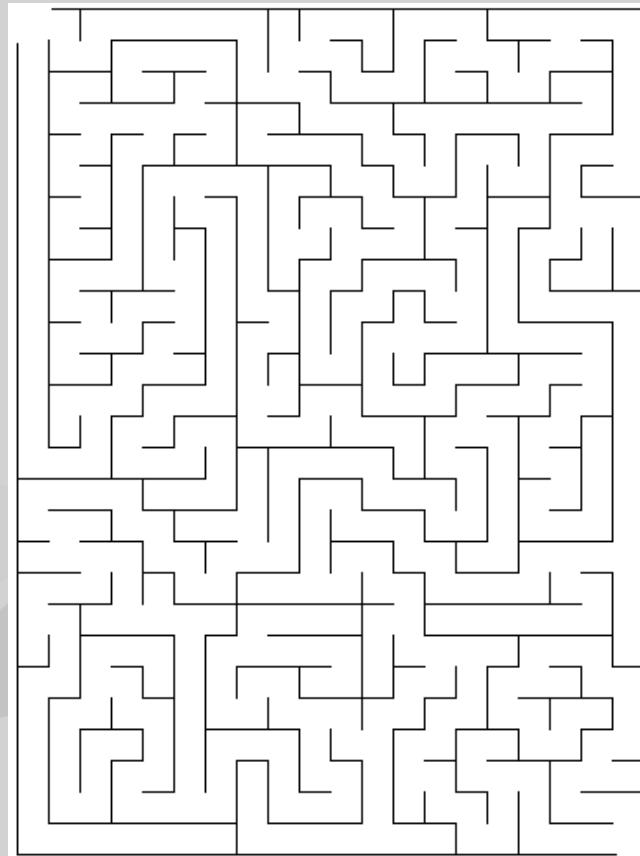
Entretenimento

Sopa de Letras

Aves

V	R	A	O	V	I	E	P	N	E	W	O	O	X	U	N	A	Açor
U	O	F	A	L	C	Ã	O	O	C	E	Y	D	U	U	V	B	Águia
S	L	H	G	J	Y	P	U	M	U	R	L	F	V	M	V		Avestruz
C	A	W	E	A	R	U	S	C	B	B	I	C	F	R	K	N	Bufo
F	O	P	I	O	I	L	B	T	O	S	O	C	A	D	B	R	Canário
L	E	R	Z	S	E	V	Y	S	O	L	H	X	E	C	H	X	Cegonha
A	Z	E	U	T	A	M	O	O	W	C	I	B	I	Z	S	V	Colibri
M	A	V	E	J	A	L	Q	T	M	A	U	B	N	R	A	W	Coruja
I	W	S	A	T	A	V	M	G	A	N	P	M	R	I	Ç	S	Corvo
N	G	H	C	M	F	O	Y	O	I	Ã	B	T	E	I	O	E	Falcão
G	X	L	U	E	R	G	K	E	L	R	B	A	G	L	R	F	Flamingo
O	A	Q	A	F	G	U	U	V	J	I	U	R	A	S	R	V	Gaio
C	O	R	V	O	W	O	T	I	X	O	T	A	I	O	Y	O	Gaivota
I	H	Y	B	U	F	O	N	Á	G	U	I	A	O	O	C	S	Melro
A	V	E	S	T	R	U	Z	H	E	S	I	Q	E	W	U	K	Pombo
C	X	I	Q	Y	R	I	B	G	A	P	C	S	E	I	L	E	Rola
H	U	M	A	I	F	S	O	L	K	O	Q	V	F	Q	U	O	

Labirinto - Encontre a Saída



Encontre as 7 Diferenças



Sudoku - Nível Fácil

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

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