



SERVIÇOS

CONSULTA DE PSICOLOGIA

Duração da consulta: 50 minutos

Valor:

- Sócios ARF: 30 euros
- Não sócios: 40 euros

Objetivos:

- Promover a saúde mental e o bem-estar psicológico;
- Compreender e lidar com problemas que podem conduzir a:
 - Ansiedade;
 - Tristeza, para a qual não se encontram razões objetivas;
 - Alterações do sono;
 - Falta de energia e/ou de motivação para as atividades em geral;
 - Irritabilidade.
- Ajudar a lidar com questões relacionadas com:
 - Dificuldades em relações afetivas e/ou relacionamento social;
 - Medos (fobias);
 - Dificuldades/insucesso profissional;
 - Dificuldade em lidar com a morte de pessoas queridas (Luto);
 - Dificuldade em lidar com a separação de pessoas queridas;
 - Doença mental;
 - Doença física que causa mal-estar psicológico (doença oncológica, doenças crónicas, etc.).

ACONSELHAMENTO PARENTAL

A educação de uma criança/adolescente é um desafio e frequentemente surgem dúvidas quanto à forma de educar. Todos preferem ter relações saudáveis, educadores e educandos, mas nem sempre é fácil a comunicação entre todos. Quando a comunicação é consistente, segura, firme e afetiva, clarifica regras e limites, promove relações saudáveis.

Duração da consulta: 60 minutos

Valor:

- Sócios ARF: 25 euros
- Não sócios: 35 euros

Objetivos:

Ajudar as famílias a refletir sobre estratégias que permitam compreender, educar e ajudar as suas crianças/adolescentes em diversas questões:

- Lidar com as birras;
- Motivar a criança/adolescente para as aprendizagens escolares;
- Promover rotinas e hábitos saudáveis;
- Lidar com uma criança/adolescente que desafia as regras e os limites;
- Medos e terrores noturnos;
- Demasiado tempo despendido com dispositivos eletrónicos.

APOIO PSICOPEDAGÓGICO

Duração da sessão: 60 minutos

Valor:

- Sócios ARF: 15 euros
- Não sócios: 25 euros

O Apoio Psicopedagógico é uma intervenção individualizada e adequada às necessidades de cada criança/adolescente que avalia e intervém em problemas de desempenho escolar:

- Dificuldades de atenção e concentração;
- Métodos de estudo pouco eficazes;
- Dificuldades de organização de tarefas e gestão de tempo;
- Ansiedade perante avaliações escolares;
- Dificuldades de aprendizagem;
- Promoção de autonomia e autoestima.

Em que consiste?

Conjunto de atividades e experiências de aprendizagem diferenciadas e diversificadas, com recurso a diferentes materiais. As aprendizagens académicas são assim abordadas de forma mais lúdica e apelativa, reforçando a autoestima e o desenvolvimento do aluno.

1. Identificação das causas que estão na origem das suas dificuldades;
2. Treino de competências de aprendizagem e estudo (linguagem, perceção, atenção, memória, raciocínio lógico); Reeducação da leitura e da escrita;
3. Estimulação cognitiva das áreas que constituem barreiras às aprendizagens académicas;
4. Promoção da autoestima, autorresponsabilização, motivação e do sucesso académico.

Catarina Isabel Barragán

Psicóloga Clínica especializada em Psicologia Escolar e Educacional
Membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Cédula Profissional n.º 24564
Contactos: 965338500 isabel.de.barragan@gmail.com