

Mais uma época de férias mas nem por isso uma época com menos trabalho. A Clínica Gerações vai, mais uma vez, inovar a sua forma de actuar e já durante o mês de Julho irá **informatizar** todos os seus procedimentos, incluindo a gestão de consultas e os processos clínicos dos seus utentes. Assim, esperamos durante este ano reduzir ao mínimo a utilização de papel no nosso funcionamento com todas as vantagens ambientais que isso acarreta. Também desta forma ficaremos em condições de iniciar a **prescrição electrónica** de medicamentos, que passará a ser obrigatória durante o mês de Agosto.

Para além disso, continuamos atentos às necessidades de informação dos nossos utentes pelo que neste número poderá ler um pouco sobre a **Adolescência: Caminho para a Autonomia** e aprender alguns conselhos práticos sobre **os cuidados a ter com a medicação tópica ocular**.

Na área da formação, destacamos o curso **“Compreender e intervir no insucesso escolar”** que irá decorrer entre Outubro e Dezembro deste ano. Sendo um tema cada vez mais actual, a qualidade dos formadores é garantia de uma acção de formação que todos aqueles que estão ligados à educação não devem perder. Por outro lado, devido ao grande sucesso que foi a realização do **Curso pós-graduado em Neuro-desenvolvimento em Pediatria**, realizado em parceria com a Universidade Católica, terá início em Outubro um segundo curso que se prolongará até Junho de 2012.

Resta apenas recordar que, caso queira receber os próximos **InfoGerações em formato digital**, poderá enviar-nos um e-mail para [formacao@geracoes.net](mailto:formacao@geracoes.net) ou solicitar a sua inscrição a uma das nossas recepcionistas. E caso ainda não seja, não se esqueça de se **tornar nosso fã no Facebook**, para receber em primeira mão todas as novidades.



A **Gerações Formação** promove acções de formação específicas para crianças, pais e casais com o objectivo de ajudar os nossos utentes a estarem melhor preparados para

#### Edições:

Continuam à venda na recepção os nossos livros práticos, da **Biblioteca da Família**:

- A Resiliência e a inteligência emocional
- Antibióticos
- Cinesiterapia
- Desenvolvimento Psicomotor
- Entrada para a Escola
- Enurese
- Gastroenterite
- Gripe

#### Próximos Cursos:

- Compreender e Intervir no Insucesso Escolar
- Primeiros Socorros
- Massagem infantil

Na Clínica Gerações existe uma equipa de especialistas, de diversas áreas da saúde, que se uniu com o objectivo de cuidar de si e dos outros.

#### Novidades

**Novos profissionais:**  
Ivone Fernandes, pneumologia

#### Novas consultas:

Pneumologia

#### Neste número:

**Adolescência: Caminho para a Autonomia**

por Alexandra Coimbra, Psicóloga Clínica

**Cuidados a ter com a medicação tópica ocular**

António Folgado, Oftalmologista

## FORMAÇÃO

### Curso “Compreender e Intervir no Insucesso Escolar”

**Coordenação:** Dra. Mónica Pinto (Pediatria do Desenvolvimento)

**Dirigido a:** especialistas e internos de Pediatria, Medicina Geral e Familiar e Pedopsiquiatria, Psicólogos, Técnicos Superiores de Educação Especial e Reabilitação, Enfermeiros, Terapeutas da Fala, Terapeutas ocupacionais, Docentes do ensino especial e de intervenção precoce.

**Carga horária total:** 6 horas  
3 módulos de 2h (independentes mas complementares)

**Horário:** Sábado de manhã (10h-12h)

Outubro

**Módulo 1: Falta de Métodos de Estudo - Dra. Sandra Nunes**  
(Técnica Superior de Reabilitação Psicomotora)

Novembro

**Módulo 2: Défice de Atenção - Dra. Mónica Pinto**  
(Pediatria do Desenvolvimento)

Dezembro

**Módulo 3: Dificuldades Específicas da Aprendizagem - Dra. Sofia Gonçalves**  
(Técnica Superior de Educação Especial e Reabilitação)

# Adolescência: Caminho para a Autonomia

por Alexandra Coimbra, Psicóloga Clínica

A adolescência, ainda vista por muitos como um período de crise, é acima de tudo um período evolutivo. O facto de alguns jovens terem dificuldades, não significa que todos os adolescentes as tenham. E, no caso de as terem, não implica necessariamente que se estendam a todas as áreas da sua vida, nem que assumam proporções graves.

Este período evolutivo caracteriza-se por mudanças importantes em termos biológicos, cognitivos, emocionais e sociais.

Em termos biológicos, as mudanças que ocorrem na puberdade marcam claramente o início de uma nova fase.

Em termos cognitivos, muda-se a forma de pensar sobre as coisas, o pensamento torna-se mais complexo e eficiente e o desenvolvimento do pensamento hipotético-dedutivo quebra a barreira do concreto e permite começar a pensar sobre ideias abstractas.

Em termos emocionais, inserem-se 2 mudanças fundamentais na adolescência: a construção de uma identidade, nomeadamente de uma identidade sexuada e a conquista da autonomia.

O que sou, quem sou, isto é, a construção de uma identidade é uma tarefa chave na adolescência. A construção da identidade não é um processo autónomo que vem com a maturação, é o resultado de um esforço individual e é estabelecida na interação com os outros, daí a importância dos amigos e dos pares. A construção de uma identidade permite ao jovem ter autonomia, iniciativa e confiança nas suas decisões.

**A conquista de autonomia é outra das tarefas chave da adolescência, sendo o adolescente confrontado com duas necessidades paradoxais: por um lado, a dependência em relação aos pais, e por outro, a sua necessidade de autonomia. Nesta fase, os pais deixam de ser vistos como pais sábios e poderosos e passam a ser vistos como pessoas. A relação torna-se mais simétrica, mais de adulto para adulto. No entanto, estas mudanças na relação e o seu desejo e necessidade de autonomia não significam uma perda de ligação afectiva aos pais. Aliás, uma ligação segura aos pais é fundamental neste processo.**

No caminho para a vida adulta, o adolescente confronta-se com dificuldades e pode incorrer em riscos que condicionam e põem em causa a sua saúde mental e/ou física: perda de auto estima, HIV/DST, gravidez, dependência de substâncias, bullying, acidentes de viação, entre outros.

Todos os intervenientes, pais, professores, técnicos de saúde, têm um papel neste percurso de forma a que o mesmo conduza a uma adultícia socialmente integrada, mas onde as potencialidades individuais sejam respeitadas.

Se enquanto educador a relação com os seus adolescentes é marcada por conflitos e desentendimentos e as várias estratégias que tentou não deram resultado pode estar na altura de pedir ajuda.

## CONSELHOS PRÁTICOS

### Cuidados a ter com medicação tópica ocular

A aplicação de gotas ou pomadas para o tratamento das doenças oculares requer algumas regras:

- Antes de aplicar qualquer medicação tópica ocular, deve de confirmar se a medicação está dentro do prazo de validade e se é a que lhe foi prescrita pelo seu médico oftalmologista;
- O número de de aplicações bem como o número de gotas deve de estar de acordo com a prescrição médica;
- Antes de colocar qualquer medicação lave as mãos;
- Quer os colírios quer as pomadas são colocados no fundo de saco conjuntival que se forma quando puxamos para baixo a pálpebra inferior de qualquer dos olhos;
- Se aplicamos colírios devemos inclinar o frasco conta gotas para baixo, comprimi-lo e aproximá-lo do globo ocular de tal forma que as gotas possam cair nesse fundo saco. De seguida o doente deve de inclinar um pouco a cabeça para trás e fechar os olhos de forma a facilitar a retenção do produto. Colocar-nos em frente de um espelho ou pedir a alguém que o faça por nós, pode facilitar essa tarefa;
- Se for uma pomada colocamos cerca de 1,5 mm, no fundo de saco conjuntival da palpebra inferior e de seguida o doente inclina a cabeça um pouco para trás e fecha os olhos;
- Caso seja necessário utilizar mais de um colírio, devemos repetir todo este processo e esperar 2 a 3 minutos entre cada aplicação;

Para que não haja contaminação, os frascos conta gotas não devem entrar em contacto com os olhos e as tampas não devem ser trocadas. Além disso, após a utilização, todos os colírios devem de ser bem fechados e colocados em ambientes frescos, nalguns casos no frigorífico de forma a evitar a exposição solar.

Por António Folgado, Oftalmologista