

---

## **Psicomotricidade – Mais do que unicamente o movimento**

### **Uma resposta para muitas situações**

Dificuldades em lidar com sentimentos, peculiaridades no desenvolvimento, incómodo corporal, dificuldade na movimentação ou problemas em entrar em contacto com os outros etc. – a psicomotricidade proporciona uma assistência individual em muitas situações. É uma oportunidade que lhe pode servir em qualquer idade na vida!

### **O que é a psicomotricidade?**

A terapia de psicomotricidade serve para crianças, adolescentes e adultos que têm problemas motores ou emocionais, peculiaridades no comportamento ou dificuldades em desenvolver relações com outras pessoas. Observa a relação entre perceber, sentir e pensar e como isso influencia o nível físico, especialmente os movimentos. Assim sendo encontra-se no centro da psicomotricidade o corpo em movimento. Por isso a psicomotricidade mantém uma visão completa do ser humano: Para além do nível físico a psicomotricidade toma em consideração, igualmente, as influências mentais, sociais e culturais que caracterizam uma pessoa.

### **O que pode conseguir através da psicomotricidade?**

A psicomotricidade fomenta os recursos existentes e ajuda os indivíduos a perceber da melhor forma o seu corpo. Apoia especialmente:

- a agilidade motora,
- a autonomia,
- a competência social,
- a autoconfiança e a confiança nos outros,
- a capacidade de regular o próprio comportamento,
- o equilíbrio entre o nível físico e sentimental, assim como
- o prazer do movimento.

Implantada de forma preventiva a psicomotricidade pode melhorar a qualidade de vida e fomentar o desenvolvimento individual desde a mais tenra idade.

### **Quem assume os custos da psicomotricidade?**

O pagamento dos custos com a psicomotricidade é regulado de forma muito diversa nos distintos cantões. O melhor é dirigir-se:

- à pessoa do contacto de Psicomotricidade Suíça do seu cantão ou
- aos/às terapeutas de psicomotricidade autónomos da sua região.

Encontrará mais informação também em: [www.psychomotricite-suisse.ch](http://www.psychomotricite-suisse.ch)

Psychomotricité Suisse  
Gesellschaftstrasse 78  
3012 Berne

Tél. 031 301 39 80  
[info@psychomotricite-suisse.ch](mailto:info@psychomotricite-suisse.ch)  
[www.psychomotricite-suisse.ch](http://www.psychomotricite-suisse.ch)