

Lugar Seguro: «O seu porto de abrigo»

Mais do que uma Clínica de Psicologia e de Hipnose Clínica, a Lugar Seguro é um espaço onde a Saúde, a formação, a investigação e a solidariedade se harmonizam em prol do bem-estar emocional e psíquico dos pacientes. Com uma equipa de profissionais altamente qualificada e disponibilizando um vasto leque de serviços de Saúde, a Clínica tem edificado um percurso de meritório sucesso. Dinamismo, inovação e pioneirismo são aspetos intrínsecos ao ADN da Lugar Seguro e que a projetam no seio das congéneres. O ExLibris® abre-lhe as portas da Clínica, apresentando-lhe um conceito verdadeiramente diferenciado.

«Recria a tua vida, sempre, sempre. Remove pedras e planta roseiras. Recomeça»
Cora Coralina

Damos os primeiros passos na Clínica de Psicologia e Hipnose Clínica Lugar Seguro e sentimo-nos de imediato num universo de tranquilidade e de relaxamento. No ar, uma suave melodia reporta-nos para uma atmosfera intimista e cria o ambiente perfeito para iniciar um tratamento e para que se desenvolva uma relação de confiança mútua entre psicólogo e paciente. Na decoração, pautada por elementos contemporâneos, são visíveis mensagens de otimismo que nos relembram a importância de enfrentar o dia a dia com confiança e determinação. Temos então o privilégio de conhecer parte da equipa constituída por psicólogos e por hipnoterapeutas especializados e ficamos, por isso, com a certeza de que este é o local ideal onde o paciente pode encontrar um vasto leque de serviços de Saúde que o ajudarão a superar uma perturbação; um 'porto de abrigo' onde encontrará os alicerces necessários para, recordando as palavras de Miguel Torga, «recomeçar, se puder, sem angústia e sem pressa».

Considerando que uma «vida feliz consiste na tranquilidade da mente», o ExLibris® foi até ao coração da cidade do Porto, à Lugar Seguro, com o objetivo de tecer um retrato pertinente sobre as diversas terapias e os tratamentos disponíveis para a abordagem de todo o tipo de perturbações do foro psicológico. E esta 'viagem' guiada por Carlos Castro, CEO da Lugar Seguro, psicólogo clínico e hipnoterapeuta, consubstanciou-se num verdadeiro momento de aprendizagem, já que tivemos oportunidade de granjear do conhe-

cimento e da sapiência deste especialista em Hipnose Clínica e Hipnoanálise. Retrocedendo à sua matriz identitária, a Clínica de Psicologia e Hipnose Clínica surgiu há cerca de dois anos, mas constitui o corolário da "experiência consolidada das pessoas envolvidas neste projeto, quer ao nível de competências, quer de trabalho prático. Curiosamente, surgiu, numa primeira análise, para auxiliar os colegas que estavam a começar. Ministrando formação a profissionais da área, tinha a percepção das dificuldades dos meus pares nomeadamente na inserção no mercado de trabalho. Por isso, com a criação da Lugar Seguro, estes poderiam beneficiar de um espaço físico, com acompanhamento de profissionais capacitados e experientes", recorda Carlos Castro. Evidenciando um crescimento sustentado, a Clínica foi evoluindo, granjeando de notoriedade e de reconhecimento por parte de congéneres e da sociedade, tendo conquistado um lugar de referência no âmbito da Psicologia e da Hipnose Clínica. Este não é, pois, apenas um 'porto de abrigo' para os pacientes; foi e é também um 'lugar seguro' para os profissionais da área.

Abordagem multidisciplinar

Privilegiando uma abordagem humanizada e personalizada, a Lugar Seguro é constituída por uma equipa multidisciplinar altamente qualificada e que se complementa com o objetivo de dar uma resposta eficaz à diversidade de patologias dos pacientes. Por isso, "para além de psicólogos, temos também terapeutas qualificados em Hipnose Clínica, Hipnoanálise e em terapias complementares como o Reiki e a Cura Reconnectiva". Simultaneamente, e considerando que «mente são, corpo são», "disponibilizamos também consultas de Nutrição e planos de emagrecimento, por forma

a contextualizar o ser humano como um todo".

Com efeito, no âmbito das consultas de Psicologia Clínica, a Lugar Seguro recorre à prática de terapêuticas individuais para o tratamento de todo o tipo de perturbações do foro psicológico, como por exemplo depressão, ansiedade, perturbações alimentares, luto, adições (tabaco, álcool, drogas, entre outras), etc. Neste sentido, do plano terapêutico fazem parte não só técnicas de Psicologia, mas também de Hipnose Clínica. Caracterizando-se como "um estado amplificado de consciência", a Hipnose Clínica é, de acordo com Carlos Castro, uma "terapia totalmente inofensiva e das mais eficazes e mais céleres para o tratamento de qualquer perturbação". Apesar dos mitos que giram em torno desta temática, tem-se assistido gradualmente "a um meritório reconhecimento dos benefícios da Hipnose Clínica e não falamos apenas da sociedade civil, mas também de especialistas de Medicina Geral e Familiar, de psiquiatras e de psicólogos que nos referenciam bastante doentes. De facto, o feedback positivo das pessoas que já usufruíram deste tipo de tratamento tem contribuído positivamente para esta mudança de paradigma".

Neste sentido, Carlos Castro, enquanto presidente da assembleia geral da Associação Portuguesa de Hipnose Clínica e Hipnoanálise (APHCH), alerta ainda para a importância de a Hipnose Clínica ser praticada por profissionais credenciados para o efeito. A APHCH, enquanto garante da qualidade da Hipnose Clínica em Portugal, "dedica-se à credenciação destes profissionais, averiguando as suas competências, a sua formação e verificando se estes cumprem os critérios de formação, designadamente a realização de um estágio orientado".

Por sua vez, as terapias comple-



Ana Leite, psicóloga e hipnoterapeuta, Carlos Castro, CEO da Lugar Seguro, psicólogo e hipnoterapeuta.



LOCAIS DE RECOLHA DE DONATIVOS: Junta de Freguesia de Matosinhos (Rua Augusto Gomes 313, 4450-053 Matosinhos); **CLÍNICA LUGAR SEGURO** (R: Júlio Dinis, 748, sala 311, Porto); **LIGA RENASCER** (Rua do Conde Alto Mearim 728, 4450-029 Matosinhos, Portugal); **NOBELAPOIO** (R. Ló Ferreira 143, 4450-176 Matosinhos); Das 09h às 19h.



NO DIA 31 DE AGOSTO, A LUGAR SEGURO IRÁ ASSINALAR O DIA INTERNACIONAL DA SOLIDARIEDADE, COM UMA RECOLHA DE ALIMENTOS E ARTIGOS PARA BEBÉ PARA FAMÍLIAS EM SITUAÇÃO DE RISCO QUE ESTÃO SINALIZADAS PELA ASSOCIAÇÃO RENASCER. PARA TAL, IRÁ MARCAR PRESENÇA EM ALGUNS HIPERMERCADOS E INSTITUIÇÕES A ANUNCIAR BREVEMENTE.

mentares como o Reiki e a Cura Reconnectiva surgem na Lugar Seguro com o objetivo de "conjuguar várias fontes e saberes, e diversas técnicas devidamente contextualizadas para promover o bem-estar físico e emocional do paciente", enfatiza o CEO.

Mantendo-se na vanguarda da inovação, a Clínica tem implementado técnicas inovadoras e que se coadunam com a abordagem holística do paciente, encarando-o como um todo. O pioneirismo da Lugar Seguro materializa-se, entre outros aspetos igualmente relevantes, no facto de disponibilizar o tratamento por Banda Gástrica Virtual, cuja licença é autorizada pelo Instituto Scharousky na Argentina. Este tra-

tamento, de acordo com o CEO, consiste na "reprogramação subliminar por Hipnose Clínica no emagrecimento, sem dietas, medicamentos ou efeitos secundários, sem sacrifícios e privações, apresentando resultados comprovados já em todo o mundo. Durante a terapia são dadas à mente inconsciente algumas instruções para que a saciação seja alcançada mais facilmente e mais rapidamente, sem necessidade de compulsão e de comer em demasia. Esta é, com efeito, uma das formas mais naturais e mais simples de emagrecer".

Formação & Investigação: Pilares de crescimento da Lugar Seguro

Mais do que uma Clínica, a Lugar Seguro é um espaço onde Saúde, conhecimento e investigação se harmonizam em prol do bem-estar físico e psíquico dos pacientes. Com efeito, através de uma parceria com o Instituto Internacional de Psicoterapia e Desenvolvimento Pessoal, a equipa da Clínica ministra um plano de formação que tem como intuito capacitar a sociedade de fer-



soal. De acordo com Carlos Castro, "muitos pacientes têm dificuldades em termos de assertividade, de autocontrolo e de autoestima e, por isso, desenvolvemos sessões de formação que contribuem para o seu desenvolvimento pessoal. Recentemente, tivemos oportunidade de organizar formações em Hipnose Moderna, comunicação eficiente e auto-Hipnose".

Ao nível da investigação, Ana Leite, psicóloga e hipnoterapeuta, dedica-se particularmente à pesquisa no âmbito da Psicologia Clínica e da investigação da Hipnose Clínica, a qual serve de suporte aos trabalhos científicos desenvolvidos por Carlos Castro. Na opinião do CEO, "este aspeto é fundamental para nos mantermos na vanguarda das técnicas". Contribuindo igualmente para o desenvolvimento da própria especialidade em todo o mundo, Carlos Castro tem apostado, de forma paradigmática, na transmissão de conhecimento junto dos congéneres – através da realização de conferências em congressos de Psicologia, de Hipnose e de Terapia Breve e das novas gerações de psicólogos, uma vez que leciona, com frequência, aulas no Ensino Superior de forma a apresentar os resultados científicos.

«A solidariedade é o único tesouro que aumenta quando dividido»²

Elevando o humanismo ao expoente máximo, a Lugar Seguro dinamiza o projeto «Ajuda Psicológica Social» que, integrado no Projeto «Internacional de Solidariedade na Saúde Mental», está direcionado para "ajudar quem mais precisa e não tem condições financeiras para suportar as consultas. Por isso, as condições económicas do paciente são analisadas e este pagará o valor que conseguir, ou, em alguns casos, a consulta pode até ser gratuita".

Constituindo-se igualmente como um mundo de afetos, a Clínica é composta por uma equipa que, mais do que cumprir as suas obrigações profissionais, coloca o carinho e a ternura em cada gesto para ajudar o próximo. E, nesse sentido, para assinalar o Dia Internacional da Solidariedade, que se celebra a

31 de agosto, irá organizar uma recolha de alimentos e artigos para bebé para famílias em situação de risco que estão sinalizadas pela Associação Renascer. Para tal, irá marcar presença em alguns hipermercados e instituições a anunciar brevemente. Perspetivando o futuro, Carlos Castro ambiciona que a Clínica evolua na senda do crescimento sustentado e que esta se continue a afirmar, efetivamente, como um 'lugar seguro' para os pacientes. Numa lógica de crescimento e de evolução, dando assim resposta à crescente procura pelos seus serviços, a Clínica está a idealizar um projeto de melhoria das instalações que será concluído brevemente. De olhos postos no futuro, Carlos Castro está a equacionar também apostar num projeto ambicioso de alojamento sénior de luxo numa herdade com casa senhorial, piscina, campo de jogos, árvores de fruto e um terreno e um jardim de cerca de 7 mil metros².

SERVIÇOS DE SAÚDE

CONSULTAS DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DE HIPNOSE CLÍNICA
TERAPIA FAMILIAR E DE CASAL
TERAPIA INFANTIL EM PROCESSOS DE DIVÓRCIO
MEDIÇÃO FAMILIAR
AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA
REABILITAÇÃO COGNITIVA
ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL
BANDA GÁSTRICA VIRTUAL
NUTRIÇÃO
REIKI
CURA RECONNECTIVA

- 1 Cícero
- 2 Cesare Cantú

VEJA A REPORTAGEM EM VÍDEO EM WWW.EXLIBRISCLPT



CONSULTAS DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DE HIPNOSE CLÍNICA • TERAPIA FAMILIAR E DE CASAL • TERAPIA INFANTIL EM PROCESSOS DE DIVÓRCIO • MEDIÇÃO FAMILIAR • AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA • REABILITAÇÃO COGNITIVA • ORIENTAÇÃO VOCACIONAL E PROFISSIONAL • BANDA GÁSTRICA VIRTUAL • NUTRIÇÃO • REIKI • CURA RECONNECTIVA

LUGAR SEGURO®
clínica de psicologia e hipnose clínica
o seu porto de abrigo

Morada
Rua Julio Dinis N 748,
3 Andar – Sala 311
Parque Itália
4050-012 PORTO

Telefone
+351 223267608
+351 915100103